دليلك الشخصي للسعادة والنجاح

د.إبرهيم بن حمد العقيد



قالوا عن الكتاب

«فقد جاء ليسد فراغًا في موضوعه وطريقة تناولكم له وكأنك تقدم دليلاً فعليًا لناشد السعادة والنجاح، فالموضوع طريف والمعالجة شيقة».

د. صالح بن عبدالله بن حميد

إمام وخطيب المسجد الحرام وعضو مجلس الشورى

«لقد قرأت من قبل بعض الكتب التي تعد بالسعادة والنجاح والثروة من خلال نصائح محددة وإن كانت تبدو معقولة وممكنة لكن الواقع يكذبها من أكثر من وجه. أما كتاب الدكتور إبراهيم فأعتقد أنه مختلف جدًا. ولا أقول إنه قد غير رأيي في هذه الكتب ولكنه لا شك أثبت أن معطيات المعرفة الحديثة من علم نفس وإدارة وغيرها يمكن الاستفادة منها في تقديم نصائح مقبولة ومعقولة ومرتبطة بثقافة المسلم العادي الذي يحاول أن يتلمس طريقه للنجاح في إطار أخلاقيات الإسلام وتوجيهاته».

د. مانع بن حماد الجهني

الأمين العام للندوة العالمية للشباب الإسلامي

«ومع ذلك كله، فقد سرقت نصف ساعة من الوقت المحدد لنومي وقرأت من: «دليلك الشخصي....» المقدمة والفصول الثلاثة الأولى كما أوصيت في مقدمته، فإليك أبعث أولًا بأعظم الشكر، وأهنئك على ما قد استرسلت فيه».

د.م. معروف الدواليبي

المستشار بالديوان الملكي

«جاء بأسلوب مشوق وترتيب منظم ولا يستغنى عنه كل من يريد النجاح في تحقيق أهدافه وعمله»

محمد عبد الله الجميح

رئيس شركة عبد العزيز ومحمد العبدالله الجميح

«وسرني جدًّا أسلوب طرح الموضوع في الكتاب، حيث يمثل أسلوبًا جديدًا في العرض وهو أسلوب الحوار وما يتضمنه من أفكار...فالفكرة ممتازة والأسلوب رائع، ثم إن خلاصة الأفكار التي ختم بها الكتاب تساعد القارئ في الرجوع إليها والاستفادة منها مباشرة ».

د. فاطمة عمر نصيف

جامعة الملك عبدالعزيز

«ولقد اخترت الموضوع فأصبت في انتخاب أهم ما يحتاجه كثير من المسلمين اليوم وسعيت إلى التبسيط والشمولية فأجدت، وشرحت التفاصيل فأبدعت... وأنني لأعتبره من أنجح الكتب في هذا المجال فأنا منذ زمن أتابع هذه الكتب الجديدة التي وضعت حديثًا بناء على نتائج الدراسات النفسية الحديثة، وقد تعرفت إليها أول الأمر مكتوبة باللغات الأجنبية فقط، ثم بدأت بعض الترجمات تظهر إلى العربية ثم أخذت الأعمال تتطور وأصبح الكتاب يحاولون ملاءمة المواضيع مع مجتمعاتنا إلى أن يسر الله لي معرفة كتابك الذي أعود لأؤكد أنه أفضل ما قرأت في الموضوع ».

رأفة محمد زيتوني

إخصائي جراحة العظام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المحتويات

الموضوع	الصفحة
المحتويات:	٧
المقدمة:	٩
الفصل الأول: المدخل	١٥
الفصل الثاني: سرالسعادة والنجاح والنجاح	١٩
الفصل الثالث: تحديد الأهداف وكيفية تحقيقها	٢٩
الفصل الرابع: الإدارة الفعالة للذات للذات	٤٧
الفصل الخامس: تطوير عادات عمل سليمة ونافعة	٥٩
الفصل السادس: الذاكرة وطرق تقويمها تقويتها	٧١
الفصل السابع: مهارات الاتصال الاتصال	٨٥
الفصل الثامن: احترام الذات والشعور بالإيجابية بالإيجابية	٩٥
الفصل التاسع: العلاقات الاجتماعية وآدابها	١٠٥
الفصل العاشر: الامتداد خارج الذات الذات	١١٣
الفصل الحادي: الآداب الرفيعة مع النفس النفس	١٢٥
الفصل الثاني عشر: علاقات الوظيفة والمهنة والمهنة	١٣٧
الفصل الثالث عشر: مهارة حل المشكلات المشكلات	١٥٧
الفصل الرابع عشر: مهارة صنع القرارات القرارات	١٦٩
الفصل الخامس عشر: مهارة التعامل مع الفشل	١٧٩
الفصل السادس عشر: الصحة العامة	١٨٥
الخاتمة:	١٩٥



مُقَدِّمَة

قبل عدة سنوات طلب مني، بدعوة من الرئاسة العامة لرعاية الشباب، إلقاء محاضرة في بيت الشباب بمدينة الرياض. وقد احترت في اختيار الموضوع المناسب خاصة وأن مرتادي البيت والمشاركين في أنشطته يأتون من خلفيات متنوعة وأعمار ومستويات مختلفة. وقد وقع الاختيار – بعد تفكير - على موضوع له علاقة باهتماماتي منذ سنوات الدراسة. في الخارج وجدت أنه يصلح لهذه الشريحة من الشباب وأعطيت الموضوع عنوانًا هو: «**كيف تكون إنسانًا ناجحًا** ».

وبعد إلقاء المحاضرة، التي جمعت لها الكثير من المادة، وجدت أن موضوعها قد استقطب أعدادًا كبيرة من الحضور، وأثار لديهم الكثير من الاهتمام. وخرجت بانطباع مثير عن طرافة الموضوع وفائدته، وقد لمست لدى الحضور رغبة كبيرة في زيادة المعرفة حياله. وقد تركت لديَّ الانطباعاتُ التي أعقبت المحاضرة والطلبات المتكررة لتصوير الموضوع وتوزيعه قناعةً كبيرة بأهمية التوسع فيه وعرضه بأسلوب يلائم مختلف شرائح المجتمع ونشره لتعميم الفائدة. وهكذا خرجت فكرة هذا الدليل بين يديك، عزيزي القارئ، دليل شخصي في السعادة والنجاح وبناء المهارات المتخصصة لمواجهة مصاعب الحياة وتحدياتها. ولا يحتاج هذا الدليل للاستفادة منه إلى أكثر من ذكاء عادي ورغبة جادة في المعرفة وبعض الحماسة والاهتمام لتطوير الذات وتحسين أدائها وقدراتها وقد روعي في هذا الدليل التيسير والوضوح بحيث تستطيع الاستفادة منه أكبر شريحة من القراء على اختلاف مهنهم ووظائفهم ومستوياتهم التعليمية وعلى اختلاف خلفياتهم واهتماماتهم الاجتماعية، ومن ثم روعي عند إخراجه وعرضه تقديمه على شكل حوار بين شخصين، الشيخ رضوان الرجل السعيد الناجح صاحب الخبرات والمهارات المتنوعة وأحمد الشاب الذي تخرج حديثًا من الجامعة ويتطلع إلى السعادة والنجاح في عمله وفي حياته الاجتماعية والشخصية .

وللاستفادة القصوى من هذا الدليل أنصحك بأخذ الملاحظات التالية بعين الاعتبار:

١) **تذكر أن القراءة نوعان**: نوع للتسلية وتمضية الوقت، ونوع للتعلم الهادف. لا تقرأ هذا الدليل للتسلية وتمضية الوقت، بل عليك باستعمال التعلم الهادف عند القراءة. وأقصد بالتعلم استيعاب المفاهيم، والتركيز عليها أولًا بأول، وعدم الإكثار من القراءة في الجلسة الواحدة، والتفكير والتأمل فيما تقرأ ومحاولة تطبيق المفاهيم عندما تتوافر الفرص.

٢) **عليك باختيار الأوقات المناسبة للقراءة في هذا الدليل**. وأعتقد من تجاربي أن أفضل الأوقات لقراءة مثل هذا الدليل هي الإجازات حيث يكون الإنسان فيها أقرب إلى راحة البال وتوافر الأوقات والتحلل من الالتزامات الروتينية في العمل وفي الحياة الاجتماعية. علاوة على أن الإجازة هي وقت للتأمل والتقويم واستعادة القوى.

٣) **اقرأ الدليل قراءة أولية متدرجًا في الفصول حسب ترتيبها**، وتعرف معرفة عامة على الموضوعات والقضايا التي تعالجها الفصول. وبعد ذلك اختر الموضوعات أو الفصول التي تهمك أكثر من غيرها وأعد قراءتها بتمعن وتركيز.

٤) **عندما تقرأ الفصول لا تنس قضية مهمة وهي أنك لا تقرأ لمجرد الحصول على المعلومات**، فأغلبنا في هذا العصر لا تنقصه المعلومات والمعارف النظرية، بل الذي ينقصه هو التطبيق والممارسة، وهو الأمر المطلوب فيما يتعلق بدليلنا هذا. فالدليل الذي بين يديك يهدف إلى بناء توجهات عملية ومهارات سلوكية محددة تكون جزءًا من شخصيتك.٥) تنبه إلى أمر مهم وهو أن هذا الدليل ميسر في عرضه وأسلوبه، ولكنه ليس بسيطًا في أفكاره وتوجهاته ومهاراته. ومن ثم فقد يكون هذا الدليل نقطة تحول في حياتك بما سيقدمه لك من كنوز ثمينة تفتح لك آفاق السعادة والنجاح بإذن الله. ابدأ من الآن في تطبيق المفاهيم التي تقرؤها، خذ واحدًا منها تلو الآخر وحاول التطبيق ثم عاود القراءة والتطبيق وهكذا. ولكن لا تستعجل الأمر، دع ذهنك يتشرب المفاهيم وعود نفسك بالتدريج على المهارات.

توقف بين فينة وأخرى وأنت تقرأ، فكر فيما تقرأ، وتأمل طرق التنفيذ، وحلل المهارات واختبر نفسك بنفسك. تذكر أن في مثل هذا العمل إذا بدأته أكبر استثمار في حياتك لأنك الآن تستثمر الوقت والجهد لتطوير ذاتك وتنميتها وتبدأ مشوار التغيير الإيجابي الذي سيفتح لك بإذن الله أبواب السعادة والنجاح في الدنيا والآخرة.

٦) **لا تجعل هذا الدليل جزءًا من مكتبتك يعلوه الغبار**، بل اجعله جزءًا من نفسك، اقرأه قراءة هادفة، وأعد قراءته بين الفينة والأخرى. بعض الموضوعات أعد قراءته شهريًا، وأنصح ألا تقل قراءتك للدليل بمجمله عن مرة واحدة، على الأقل، في السنة.

٧) **استفد من الطريقة التي نظم الدليل وفقًا لها**، وذلك بالرجوع إلى نهايات الفصول للحصول على مختصر مفيد. واستعمل دومًا القلم (والملون منه أفضل)، للإشارة إلى الأفكار والاستنتاجات الجيدة والأمور التي تهمك أكثر من سواها.

٨) **من المفيد ألا تجعل الأفكار تعيش في ذهنك بعد القراءة دون نقاش وحوار وتدارس**. ناقش الأمور والموضوعات مع القريبين إليك. قد يجد الأب نقاش الموضوعات مع ابنه أمرًا مفيدًا، وقد تجد الزوجة الشيء نفسه مع زوجها، وهكذا الأمر مع الأصدقاء والأقرباء والزملاء. وحبذا لو تم الاتفاق عند نقاش الموضوعات على وضع خطة لتطبيق ما جاء فيها من مفاهيم .

٩) **قد يلفت انتباهك أحيانًا، عند القراءة**، أن الموضوع الذي يتناوله الحوار موضوع عام ويحتوي على الكثير من. التفصيلات التي لم تُعالج ولم تُستقص بطريقة محددة. فإذا انتابك هذا الشعور في أي وقت من الأوقات فهو شعور صادق. فهناك بعض المفاهيم والموضوعات في العبادات والمعاملات وفي علوم النفس والإدارة والتربية والاجتماع أشير إليها إشارات مجملة أو مررنا عليها مرور الكرام، وذلك لاتساع تلك الموضوعات وصعوبة التفصيل فيها. وحسب الدليل أن يفتح الذهن ويحفز على مزيد من الدراسة والاستقصاء ومتابعة الاهتمامات المتنوعة. ومن ناحية أخرى تناول الدليل، بالمقابل، الكثير من المفاهيم والأفكار والمهارات بالدراسة المفصلة وقدم فيها أمورًا تفصيلية وخطوات عملية إجرائية محددة وذلك رغبة في التركيز عليها ومساعدة القارئ على البدء في تعديل سلوكياته بطريقة إيجابية.

عزيزي القارئ... إذا كنت تشعر بأنك سعيد وناجح وبأن لديك القدرات والمهارات الكافية لتحقيق ما تصبو إليه في هذه الحياة فضع هذا الدليل جانبًا ولا تضيع وقتك في قراءته. الدليل مخصص للراغبين في تحقيق السعادة والوصول إلى النجاح بإذن الله. مخصص لأولئك الذين يتميزون بالطموح وإثبات الذات وتطوير النفس. وإذا قررت، لأي سبب من الأسباب، قراءة الدليل فأنصحك باختبار مشاعرك بعد قراءة الفصول الثلاثة الأولى. فإذا شعرت بالفائدة وتفتح ذهنك على أمور مفيدة في حياتك فعليك بالدعاء للمؤلف والاستمرار في القراءة الهادفة حيث سيقدم لك الدليل الكثير مما تحتاج. وإذا لم تجد في هذه الفصول الثلاثة جديدًا أو تلمس فائدةً تُذكر فأنصحك ألا تضيع وقتك في القراءة، والأفضل أن تهدي الدليل لعل الله أن ينفع به غيرك.

وعلى كل حال، إنك تكسب، عزيزي القارئ، الكثير من الأجر إن شاء الله بمجرد شرائك هذا الدليل حتى قبل قراءته والاستفادة منه، وتكسب الكثير من الأجر بإهدائه وتوزيعه، حيث إن عوائد مبيعاته تذهب كلها إلى بعض المشروعات والبرامج الإسلامية الرائدة التي تنفذها وتشرف عليها هيئة إسلامية عالمية كسبت مصداقية كبيرة في مجالها وهي: الندوة العالمية للشباب الإسلامي. وقد اخترنا من مشروعات وبرامج الندوة ما يتعلق بنشر الكتب الإسلامية وتقديم المنح الدراسية للطلبة المسلمين

وأخيرًا أحمد الله وأشكره سبحانه وتعالى على نعمه الدائمة وتوفيقه بتأليف هذا الدليل، وأسأله تبارك وتعالى أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم وأن يتقبله في عداد العمل الصالح. ثم أشكر كل من أسهم في إخراج هذا العمل إلى النور، **وأتقدم بالدعوة إليك عزيزي القارئ بالكتابة إليّ برأيك في الدليل تشجيعًا أو نقدًا أو تطويرًا لبعض المفاهيم والأفكار، اكتب إليّ على العنوان التالي**

ص.ب: ٥٣٩٥٥ الرياض ١١٥٩٣

المملكة العربية السعودية

د. إبراهيم بن حمد القعيد

الرياض

محرم ١٤١٥هـ .



الفصل الأول

١

المــدخـل

أقلعت الطائرة من الرياض إلى القاهرة وعلى متنها الشاب أحمد في أول رحلة عمل يقوم بها بعد عدة أشهر من استلام عمله الجديد كمدير للعلاقات العامة في الشركة. وإلى جانب أحمد امتلأ المقعد المجاور بالشيخ رضوان المدير العام للشركة. الشيخ رضوان رجل عليه سمات الوقار والسمت والهيبة. يا للعجب لقد سمع أحمد أشياء كثيرة عن هذا الرجل، فهم يقولون: إنه من أنجح الإداريين في البلاد وأكثرهم تحقيقًا للأهداف التي يريدها ولديه قدرة كبيرة على التأثير الإيجابي في الناس وتحفيز العاملين معه على العمل والجد والإنجاز. وقد اكتسب بذلك سمعة طيبة ومكانة اجتماعية مرموقة في محيطه الاجتماعي والعملي فانعكس هذا على الأرباح الكبيرة التي تحققها شركته كل عام، كما انعكس على الروح المعنوية العالية والخبرات الثمينة التي يكتسبها من يتعامل بصفة مستمرة مع هذا الرجل. يا للعجب لقد سمع أحمد أشياء أخرى عن الشيخ رضوان، فرجل الأعمال الناجح هذا يبدو سعيدًا في حياته الأسرية ويؤدي واجباته الاجتماعية على خير وجه وبأكمل صورة ممكنة. فهو على سبيل المثال يشرف مباشرة على تعليم أبنائه وتربيتهم ورعايتهم. ويجد في وقته على كثرة مشاغله متسعًا لممارسة العمل التطوعي في مجالس إدارة مدارس وجمعيات خيرية. كما أنه محافظ محافظة واضحة على أداء واجباته الدينية ويستثمر فيها ما يستطيع من وقت وجهد. ومع ذلك كله يجد وقتًا في الأسبوع للرياضة والنزهة .جالت في رأس أحمد وتزاحمت خواطر كثيرة حول الشيخ رضوان وعن شخصيته العجيبة وفكر أحمد في تخرجه من كلية العلوم الإدارية وعن الشهادة التي يحملها في الإدارة العامة واستعاد عبارات طالما طرق بها الشيخ

رضوان أسماع أحمد في الأشهر الأخيرة «نحن فخورون بك يا أحمد»، «نحن في حاجة إلى متخصص مثلك في الإدارة يساعدنا على تحسين الأداء وزيادة الإنتاج، ويوثق علاقتنا بالمؤسسات الأخرى».
استعاد أحمد هذه العبارات وضحك من الأعماق على نفسه فهو يشعر بعدم قدرته على الارتفاع إلى هذه المستويات التي يتحدث عنها الشيخ رضوان، وهو أيضًا لا يدري هل هذه العبارات من قبيل التشجيع ودفعه على العمل والنشاط أم هي رغبة حقيقية لدى الشيخ رضوان في الاعتماد عليه فكر أحمد في دراسته في الجامعة وتلك النظريات الإدارية التي درسها، فقد درس أسس الإدارة، ونظريات التنظيم، والعلاقات العامة وبناء المؤسسات، ونظريات الحوافز، وتنظيم الوقت وإدارة الذات... إلى غير ذلك من المفاهيم الإدارية ولكنه لا يستطيع أن يقارن نفسه بالشيخ رضوان هذا الرجل الناجح والإداري المؤثر ورب الأسرة السعيد الذي لم يدرس الإدارة دراسة منظمة، ولكنه اكتسبها بالخبرة والمران. فكر أحمد في هذه المدرسة المتحركة من التجارب والخبرات والمعارف والمسمى بالشيخ رضوان منذ بدء العمل في الشركة، وكان يبحث عن المناسبات والظروف التي تجعله في احتكاك مباشر مع هذه المدرسة، ولكن ظروف العمل وانشغال الشيخ رضوان الدائم في المكتب حال دون ذلك. وقد وجد أحمد هذه الرحلة فرصة ثمينة للاستفادة وإثراء التجارب، والبحث عن بذور النجاح، ولكنه يشعر بشيء من الخجل في مفاتحة الشيخ رضوان بهذا الأمر معتقدًا أن هذا قد يقلل من قدره ويهز صورته. وحطم صوت الشيخ رضوان استغراق أحمد في الأفكار.

رضوان: أحمد.
أحمـد: نعم يا شيخ رضوان.
رضوان: أرجو ألا تكون قد نسيت شيئًا من الأوراق التي اتفقنا على أخذها في هذه الرحلة .
أحمد: أنا متأكد أنني لم أنس شيئًا.

ورجع الشيخ رضوان إلى انشغاله في تصفح إحدى الجرائد ورجع أحمد بدوره إلى أفكاره وحاول الانشغال في القراءة وتصفح المجلات ولكنه لم يجد في نفسه الرغبة، فهو يريد شيئًا واحدًا فقط، وعنده رغبة جامحة في فعل هذا الشيء، يريد أن يتحدث مع الشيخ رضوان، يريد أن يستفيد ويتعلم منه، وبدأ أحمد في البحث عن طريقة لتحطيم هذا الحاجز النفسي بينه وبين الحديث مع الشيخ رضوان. واستجمع قواه وبادر بالحديث.

أحمد: يا شيخ رضوان أنا في الواقع سعيد... سعيد... على هذه الثقة باختياري لاصطحابكم في هذه الرحلة وأتمنى أن أكون عند حسن الظن .

رضوان: يا بنيّ لولا ثقتي فيك ولولا نشاطك واستعدادك للعمل لما رغبت في اصطحابك.

أحمد: منذ انضمامي إلى العمل معكم وأنا أسمع عنك من زملائي في الشركة كل خير، فهم يمتدحون أسلوبك في الإدارة والتعامل مع الموظفين ويرون فيك إداريًّا مؤثرًا تدفع الجميع للعمل بأساليب جميلة منظمة، وأيضًا لدى الكثيرين قناعة بأنك رجل منظم في حياتك الخاصة وسعيد في حياتك الاجتماعية والأسرية .

رضوان: هل هذا من قبيل الإطراء؟

أحمد: لا والله يا شيخ رضوان لا أقد بذلك إطراءً أو مبالغة فما يقوله الآخرون ويرونه لمسته بنفسي في تعاملي معك خلال الأشهر الماضية

رضوان: إذا كان هذا صحيحًا فأحمد الله سبحانه وتعالى على ذلك، فكل نجاح أحققه في حياتي وكل إنجاز وكل سعادة هي نعمة من نعمه الكثيرة

أحمد: زادنا الله جميعًا من هذه النعم، يا شيخ رضوان، بصراحة أنا منذ فترة طويلة أبحث عن الوقت المناسب للحديث معك والاستفادة من تجاربك

رضوان: الوقت ليس بمشكلة في إمكانك مقابلتي في المكتب أو في المنزل.

أحمد: أريد أن أستغل هذه الرحلة لهذا الغرض، فهل في الإمكان إعطائي ساعة أو ساعتين من وقتك كل يوم؟

رضوان: لا مانع لدي فرحلتنا قد تستغرق أسبوعين، أتمنى ألا تأخذ وقتًا أطول وسنكون مع بعض في هذه الفترة، نختار الأوقات المناسبة على أن يكون الوقت مناسبًا مثل فترة بعد العشاء والأفضل أن تحضر نفسك وتعد أسئلة جيدة تستفيد منها.

أحمد: ما رأيك لو بدأنا الآن على هذه الرحلة المباركة فهناك أسئلة كثيرة تتزاحم في ذهني.

رضوان: حسنًا يا أحمد !.



الفصل الثاني

٢

سر السعادة والنجاح

أحمد: أول سؤال يتبادر إلى الذهن يا شيخ رضوان وطالما فكرت فيه هو معرفة سر السعادة والنجاح في حياة الإنسان.

رضوان:نريد في البداية أن نفرق بين السعادة والنجاح السعادة حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضى عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى، وهي أمر أميل إلى الديمومة والاستمرار في نفس الإنسان إجمالًا وتعتبر مؤشرًا على مدى علاقته بربه وخالقه ورازقه .

أما النجاح فهو تحقيق إنجازات محددة، دينية كانت أو دنيوية، يُرى أثرها واضحًا في حياة الإنسان على المستوى الشخصي والأسري، وعلى المستوى الاجتماعي والوظيفي أو المهني. والسعادة بيئة ملائمة لتحقيق النجاح في الحياة، كما أن السعيد أميل الناس إلى تحقيق النجاح، ولكن الناجح في أمور الدنيا ليس بالضرورة سعيدًا، بل قد يكون النجاح في مثل هذه الحالة وبالًا على صاحبه إذا لم يرتبط بالسعادة.

أحمد: أفهم من ذلك أن السعادة مشاعر مرتبطة بالسعي من أجل الآخرة، بينما النجاح قد يرتبط بالدنيا والآخرة معًا؟

رضوان: نعم هذا ما أقصده، ودعنا نتفق على هذا التصنيف ونبني عليه نقاشنا حتى نعرف حدود الموضوع الذي نتناوله لأن مصطلحات «سعادة» و«نجاح» قد تستعمل أحيانًا بنفس المعنى.

أحمد: وما سر السعادة يا شيخ رضوان؟

رضوان: سر السعادة هو الإيمان بالله والاستيعاب الكامل لدى الإنسان للهدف الأساسي من الحياة، ولماذا وكيف يعيش على هذه الأرض.

أحمد: أليست هذه بديهة من بدهيات الحياة، وخاصة لمن يعيش في بيئة مسلمة.

رضوان: ليت الأمر كذلك، ولكن واقع الكثير من المسلمين لا يعكس فهمًا صحيحًا للأمر، حيث تنقصهم التربية الإسلامية الجيدة ومفهومهم للهدف من الحياة والخلق، مفهوم مشوش وسطحي، ألا ترى أن الكثير يقرأ هذه الآية الكريمة مرارًا وتكرارًا ويحفظها عن ظهر قلب: {**وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ**} { **الذاريات: ٥٦**}.

ولكنه لا يعي معناها وعيًا كاملًا، ويقرأ الآيتين الأخريين العظيمتين: {**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً**} [**البقرة: ٢٠٨**] و{**قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ**} [**الأنعام: ١٦٢**]، ولكنه لا يستوعب معناهما حق الاستيعاب. فالآية الأولى توضح بجلاء الهدف الأساسي من حياة الإنسان وهو عبادة الله سبحانه وتعالى، والآيتان الثانية والثالثة تؤكدان شمولية العبادة لكل جزئية من حياة الإنسان .

أحمد: كيف يا شيخ رضوان؟

رضوان: أقصد أن كل شيء في حياة الإنسان على هذه الأرض على المستوى الاجتماعي والفردي يجب أن يكون معبرًا عن العبودية لله سبحانه وتعالى. وهذا يعني توحيده وإخلاص العبادة له وعدم الإشراك به، ويعني صياغة التوجهات وممارسة السلوكيات حسب الشريعة الإلهية، ويعني بناء السياسات والنظم والقوانين السياسية والاقتصادية والاجتماعية والمهنية في ضوء المبادئ والتوجيهات والأوامر الربانية.

أحمد: لقد تعقدت حياة الإنسان المعاصر فأصبحت هناك قوانين وأنظمة محددة للمرور وثانية للصحة وضبط ممارسة مهنة الطب وثالثة للعمل والعمال إلى غير ذلك من القوانين والأنظمة التي تنظم وتسهل حياة الإنسان، هل تقصد أن يتدخل الإسلام بهذه الأمور التفصيلية.

رضوان: نعم بكل تأكيد، الإسلام، هذا الدين العظيم، أتى لتعريف الإنسان بالله وربطه بملكوته ورسم المبادئ والأسس والأنظمة، التي جاءت مفصلة في مواضع، وعامة في مواضع أخرى، من أجل تنظيم وتيسير الحياة على هذه الأرض وجعلها جسرًا سالكًا إلى الحياة الآخرة. وكل القوانين والأنظمة والإجراءات التي تنظم حياة الإنسان يجب أن تعتمد في أسسها ومنطلقاتها على الشريعة الإلهية. هناك أمور أعطى الله سبحانه وتعالى تفاصيل محددة وإجرائية حولها ولم يترك للعقل مجالًا للاجتهاد مثل

توزيع التركة بين الأحياء من ورثة المتوفى وتحديد أمور محرمة بعينها مثل الربا والزنا والخمر والميسر وغيرها من المحرمات، ومثل الأمور الإجرائية المحددة في العبادة من صلاة وصيام وزكاة وحج... إلخ، وبالإضافة إلى ذلك هناك أمور جاءت على شكل مبادئ وكليات عامة وأعطى الله الإنسان حرية الاجتهاد في ضوء هذه المبادئ والكليات، وفي ضوء الضوابط الشرعية المعتبرة. ومن أمثلة ذلك تنظيم الحياة السياسية على مبادئ الشورى والعدل، وتنظيم الحياة الاقتصادية على مبادئ تحريم الربا والحرية المنضبطة والتنافس الشريف في ضوء المصلحة المتوازنة، وتنظيم المهن والأعمال والمناشط الاجتماعية بما يضمن تحقيق المصلحة. ومن ثم ليس لدينا في القرآن ولا في سنة النبي صلى الله عليه وسلم أنظمة جاهزة للمرور والصحة والعمل والعمال، ولكننا بكل تأكيد نستطيع أن نستنبط مثل هذه الأنظمة ونعدل فيها ونحور بناء على ما يتوافر لدينا من مبادئ وتعليمات وتوجيهات، وبناء على ما يترتب على تطبيقها في أرض الواقع من خدمة للمصلحة وتسهيل لحياة الناس. وهذا هو عمل الفقهاء بالتعاون مع الخبراء والمتخصصين في كل علم ومجال.

أحمد: أفهم من ذلك أن حياة الإنسان بمجملها لا بد أن ينظمها ويسيرها هذا الدين، ولكن هناك أمور لا تقبل الاجتهاد حيث حددها ونظمها الله سبحانه وتعالى تفصيلًا، وهناك أمور أخرى ترك مجالًا فيها للاجتهاد وتحقيق المصالح.

رضوان: أحسنت يا أحمد، هذا ما قصدته بالفعل، ولا تنس أن هذا الأمر أصل من أصول ديننا الحنيف، وأي تقصير في ذلك يعرض لأوخم العواقب. استمع إلى هذه الآيات القوية في تأثيرها الواضحة في معانيها **{وَمَنْ لَمْ يَحْكُمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرُونَ} [المائدة: ٤٤]، {وَمَنْ لَمْ يَحْكُمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ} [المائدة: ٤٧]، {وَمَنْ لَمْ يَحْكُمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ} [المائدة: ٤٥].**

أحمد: هذه آيات واضحة بالفعل.

رضوان:نعم وضوح الشمس في رابعة النهار، إن جوهر السعادة يا أحمد هو استيعاب معنى العبادة والفهم الشمولي لها وتطبيق هذا المفهوم على حياتنا العامة والخاصة، وجوهر الشقاء البعد عن هذا الفهم واتباع الأهواء والشهوات والقوانين والأنظمة التي نبتت في بيئات شرقية أو غربية بعيدة عن هدي الدين الذي ارتضاه الخالق لخلقه. والإنسان السعيد حقًّا هو الذي آمن بالله ووثق صلته به وتحرى رضاه في كل أفعاله وأقواله وتوجهاته.

أحمد: أعتقد أن الأمر واضح بالنسبة للسعادة يا شيخ رضوان، ماذا عن النجاح.

رضوان: كما قلنا يا أحمد، لقد افترضنا أن السعادة مرتبطة بالسعي من أجل الآخرة، وكلما ازداد مستوى الإيمان لدى الإنسان زادت سعادته وغمرته مشاعر الراحة النفسية والطمأنينة والرضى عن النفس والقناعة بما كتب الله. أما النجاح فهو تحقيق إنجازات معينة، دينية كانت أم دنيوية، يرى أثرها واضحًا في حياة الإنسان على المستوى الشخصي والأسري والاجتماعي والمهني .

أحمد: هل يمكن أن تقدم بعض الأمثلة على النجاح؟

رضوان: الأمثلة كثيرة يا أحمد خذ مثلًا على مستوى علاقة العبد مع ربه، النجاح في المحافظة على الصلوات الخمس في وقتها، النجاح في صيام يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع، النجاح في تأدية فريضة الحج على أفضل وجه... إلخ. وخذ مثلًا على مستوى علاقة الإنسان مع مجتمعه، النجاح في المحافظة على صلة الرحم، النجاح في تربية الأولاد، النجاح في العلاقة مع الزوجة... إلخ. وخذ مثلًا على مستوى المهنة والوظيفة، النجاح في الحصول على الشهادة، والنجاح في إكمال الدورة التدريبية، النجاح في الحصول على الترقية، النجاح في الانتقال إلى فرصة وظيفية أفضل، النجاح في تحقيق مكاسب أكثر.إلخ

أحمد: وهل هناك مبادئ وأسس يمكن أن يتعلمها الإنسان ليتمكن من تحقيق النجاح المطلوب في إنجاز أهدافه ومهامه ومسؤولياته سواء كانت دينية أم دنيوية؟

رضوان: نعم يا أحمد بكل تأكيد، كما أن الإيمان والفهم الشمولي لمعنى العبادة هو سر السعادة، فإن معرفة بعض المبادئ والأسس والأساليب وبناءها والتمكن منها هو سر النجاح .

أحمد: وكيف نتعرف على هذه المبادئ والأسس والأساليب؟

رضوان:التعرف ليس بمشكلة يمكن تحقيق ذلك عن طريق القراءة واستيعاب تجارب الناجحين.

أحمد: تقصد أن المعرفة سهلة ولكن الأمر صعب هو بناء هذه المبادئ والأسس والأساليب والتمكن منها.

رضوان:نعم هذا هو التحدي.

أحمد: وكيف يمكن ذلك؟

رضوان: عن طريق التعلم والمران والمران والمران.

أحمد: لا شك أنك تعرف الكثير عن هذا الموضوع يا شيخ رضوان.

رضوان:بعض الشيء.

أحمد: هل لك أن تعرض هذه المبادئ والأسس التي تفضلت بالإشارة إليها؟

رضوان: الأمر واسع وفيه الكثير من التفصيلات ولا يمكن الإحاطة بكل المبادئ والأسس والأساليب التي تقود إلى النجاح، ولكن يمكن الإشارة إلى أهم هذه المبادئ والأسس في هذه الجلسة والرجوع إليها بعد ذلك وتناولها بالتفصيل في جلسات أخرى .

أحمد: ماذا تقصد يا شيخ رضوان؟

رضوان: أقصد أننا يمكن أن نشير إلى الموضوع بسرعة الآن وتقوم أنت بتدوين المبادئ والأسس المتفق عليها بحيث.نتابع في جلسات أخرى نقاش كل مبدأ على حدة.

أحمد: حسنًا الفكرة جيدة جدًّا وأنا الآن مستعد للتدوين ومتلهف للمعرفة والتعلم .

رضوان: سأقدم فيما يلي يا أحمد ما أعتقد أنه أهم المبادئ والأسس والأساليب التي تساعد على تحقيق النجاح في حياة الإنسان مع مراعاة أن الترتيب ليس –بالضرورة- حسب الأهمية.

أحمد: حسنًا يا شيخ رضوان، ما هذه المبادئ؟

رضوان: المبدأ الأول: **أن تكون للإنسان أهداف واضحة ومحددة في حياته ويخطط تخطيطًا سليمًا لتحقيقها. وهذهقضية كبرى في حياة الإنسان وتحتاج للكثير من التفصيل والتأصيل.**

المبدأ الثاني: **أن يكون الإنسان قادرًا على إدارة ذاته ومتحكمًا بها بفعالية وممسكًا بزمام نفسه ومنظمًا لأموره .**

المبدأ الثالث: **أن يطور عادات عمل سليمة ويتخلص من العادات والممارسات المضيعة للجهد والوقت والمال.**

المبدأ الرابع: **أن تكون لديه ذاكرة جيدة تعينه على حفظ المعلومات واسترجاعها والاستفادة منها .**

المبدأ الخامس: **أن تكون لديه مهارات اتصال ملائمة يعيش فيها بين الناس، تجعله قادرًا على توصيل المعلومات والمفاهيم وترفع مستوى تأثيره في الآخرين .**

المبدأ السادس: **أن يحترم نفسه ويقدر ذاته ويشعر بالإيجابية نحو الأحداث والأشخاص.**

المبدأ السابع: **أن تتوافر لديه الحساسية اللازمة نحو العلاقات الاجتماعية ويطور بعض آدابها المهمة.**

المبدأ الثامن: أن يكون قادرًا على الامتداد خارج الذات ويشعر بمشاعر الآخرين ويتعاطف معهم ويهتم بقضايا مجتمعه وأمته يشارك فيها.

المبدأ التاسع: أن يطور بعض الآداب الرفيعة في التعامل مع نفسه ويجعل هذه الآداب رصيده الثمين في مواجهة تحديات الحياة وتوقعات المستقبل .

المبدأ العاشر: أن يطور علاقات وظيفية ومهنية ملائمة تحقق له الرقي والرضى والكسب.

المبدأ الحادي عشر: أن يتمكن من بعض المهارات رفيعة المستوى مثل القدرة على حل المشكلات، وصنع القرارات والتعامل مع الفشل.

المبدأ الثاني عشر: أن يحافظ على صحة روحية وعقلية وجسمية تجعله يستمتع بحياته ويجني ثمار نجاحه.

هذه يا أحمد كما أعتقد أهم المبادئ والأسس التي تساعد على تحقيق النجاح في حياة الإنسان

أحمد: هذه يا شيخ رضوان مبادئ وأسس رائعة وكل واحد منها يحتاج لنقاش مفصل

رضوان: كما اتفقنا نأخذ كل ليلة واحدًا من المبادئ ونتحدث عنه بما نستطيع من تفصيل.

أحمد: حسنًا، لقد كتبت هذه المبادئ بسرعة وأرغب في مراجعتها وإعادة كتابتها .

رضوان: أقترح أن تعرضها علي بعد الكتابة، ولتكن هذه المبادئ مرجعًا لنا نختار أحدها كل جلسة، ونقوم بتحليله وتدارسه وتقديم أفكار محددة حوله .في هذه الأثناء أعلنت الطائرة قرب وصولها إلى مطار القاهرة ونظر الشيخ رضوان إلى ساعته بحركة آلية.

رضوان: ما رأيك يا أحمد لو اكتفينا بهذا القدر؟

أحمد: (مبتسمًا) حسنًا يا شيخ رضوان أرجو ألا أكون قد أثقلت عليك .

رضوان:أبدًا أنا مسرور للغاية بهذه المناسبة فقد جعلت الرحلة خفيفة وممتعة .

الأفكار باختصار

استوى الشيخ رضوان في مقعده وتناول الجريدة التي أمامه وبدأ في تصفحها. أما أحمد فقد نسي ما حوله واستغرق يفكر في ما قاله الشيخ رضوان وتزاحمت في ذهنه الخواطر وأخرج مفكرته الشخصية .

وسطر الخواطر التالية :

* السعادة حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضى عن النفس والقناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى.

*جوهر السعادة وسرها العظيم هو الإيمان بالله سبحانه وتعالى والفهم الشامل لمعنى العبودية وتطبيق هذا الفهم تطبيقًا كاملًا.

* مفهوم العبودية لله مفهوم شمولي يجب أن يصوغ حياة المسلم الخاصة والعامة.

* النجاح يكون إيجابيًا وفي المسار الصحيح إذا ارتبط بالسعادة ومفهوم العبودية ويكون سلبيًا وفي المسار الخاطئ إذا انحرف عن ذلك .

* النجاح تحقيق إنجازات محددة، دينية أم دنيوية، على مستوى حياة الإنسان الشخصية والأسرية والاجتماعية والمهنية؟

* جوهر النجاح وسره العظيم يتمثل في معرفة بعض المبادئ والأسس والتمكن منها والمران عليها هناك على الأقل أربعة عشر مبدأ رئيسيًا تساعد على تحقيق النجاح في حياة الإنسان وهي.

المبدأ الأول: أهداف واضحة محددة وتخطيط سليم لتحقيقها .

المبدأ الثاني: إدارة فعالة للذات.

المبدأ الثالث: تطوير عادات عمل سليمة .

المبدأ الرابع: ذاكرة جيدة.

المبدأ الخامس: مهارات اتصال ملائمة.

المبدأ السادس: احترام للذات وشعور بالإيجابية.

المبدأ السابع:حساسية نحو العلاقات الاجتماعية.

المبدأ الثامن: امتداد خارج الذات.

المبدأ التاسع: تطوير آداب رفيعة مع النفس

المبدأ العاشر: تطوير علاقات وظيفية ومهنية ملائمة.

المبدأ الحادي عشر:تطوير مهارة حل المشكلات.

المبدأ الثاني عشر: تطوير مهارة صنع القرارات .

المبدأ الثالث عشر: تطوير مهارة التعامل مع الفشل.

المبدأ الرابع عشر: توفر الصحة العامة.



الفصل الثالث

٣

تحديد الأهداف وكيفية تحقيقها

بعد تناول طعام العشاء جلس أحمد مع الشيخ رضوان في جناحه بالفندق، وكما اتفقا حضَّر أحمد مجموعة من الأسئلة وعرضها بسرعة على الشيخ رضوان وتم اختيار قضية رئيسية يعتمد عليها النجاح في حياة الإنسان وهي: تحديد الأهداف وكيفية تحقيقها .

رضوان:لنبدأ يا أحمد، ماذا نقصد بتحديد الأهداف وكيفية تحقيقها. دعنا في البداية نعرف الهدف **الهدف هو الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه**، وقد يكون الهدف عامًّا أو خاصًّا، كبيرًا أو صغيرًا، نافعًا أو ضارًّا. وتعتمد طبيعة الهدف على وضع الشخص وقدراته واهتماماته. فإذا قال طالب في الثانوية: أرغب أن أكون طبيبًا. فقد حدد هدفًا معينًا، وإذا قال موظف: أريد أن أبني مسكنًا فقد حدد هدفًا معينًا، وإذا قال شخص: أرغب في توثيق علاقتي مع ربي فهو كذلك قد حدد هدفًا وقس على ذلك. وتعتبر عملية وضع الأهداف وتحديدها مفتاح النجاح لحياة الإنسان

أحمد: كيف ذلك يا شيخ رضوان؟

رضوان: لأنها تضع أمام الإنسان مهمات وواجبات معينة وتجبره على التفكير في طرق تحقيقها. ولذلك لابد من التعلم والتدرب على وضع الأهداف واختيارها وتحويل الأهداف العامة إلى أهداف أكثر تحديدًا ووضوحًا.

أحمد: ماذا تقصد بتحويل الأهداف العامة إلى أهداف أكثر تحديدًا ووضوحًا؟

رضوان: تذكر يا أحمد ما قلناه في جلستنا الأولى عندما ذكرنا أن هناك هدفًا أساسيًا من حياة الإنسان على هذه الأرض، وهو عبادة الله. فهذا الهدف هو بلا شك هدف عام ولتطبيقه

وترجمته. إلى أرض الواقع يجب تصنيفه وتقسيمه إلى أهداف أكثر تحديدًا. ولنأخذ من الأهداف الكثيرة التي يمكن تحديدها هدفًا مثل المحافظة على الصلاة في وقتها. ولكن هذا الهدف رغم أنه أكثر تحديدًا من الهدف العام (العبودية) إلا أنه لا يزال فيه شيء من العمومية. وفي الإمكان متابعة تصنيفه وتقسيمه إلى أهداف أكثر تحديدًا حتى نصل إلى ما يعرف بالأهداف السلوكية الإجرائية التي تكون على شكل خطوات محددة وأفعال معينة مثل: الذهاب إلى المسجد حال سماع الأذان، التصدق بمائة ريال عند كل صلاة لا تصلى في وقتها، فهذان الهدفان محددان وواضحان وإجرائيان أي أنهما وما شابههما من الأهداف خطوات عملية محددة لترجمة المحافظة على الصلاة.

أحمد:تذكرت يا شيخ رضوان وأنت تتحدث بعض المعلومات التي درستها في الجامعة حول الأهداف.
رضوان:ماذا تذكرت؟
أحمد:يقولون: إن هناك ثلاثة مستويات من الأهداف: أهداف عامة، وأهداف مرحلية، وأهداف سلوكية إجرائية. ويبدو أن هذا بالفعل ما عبرت عنه ولكن بطريقة مختلفة.
رضوان:أحسنت يا أحمد يبدو أن هذا تصنيف جيد يساعد على فهم الموضوع، وسنتبنى هذا التصنيف لزيادة الإيضاح.
أحمد:ما رأيك ببعض الأمثلة الأخرى التي نتعرف من خلالها على الأهداف العامة وكيفية تحويلها إلى أهداف مرحلية وأخرى إجرائية.

رضوان:**خذ على سبيل المثال هدفًا عامًا**: رغبة رجل أعمال في تحقيق أكبر قدر ممكن من الربح الحلال. يمكن أن نحدد بعض الأهداف المرحلية التي تحقق هذا الهدف العام فنقول مثلًا: إقامة مجمع تجاري في منطقة تجارية. وهذا الهدف المرحلي يقسم إلى أهداف أكثر تحديدًا (سلوكية وإجرائية) مثل شراء الأرض في غضون الشهرين القادمين، عمل المخططات اللازمة في غضون ستة أشهر من تاريخ الشراء، وتسليمها لمقاول أو شركة بناء بعد انتهاء المخططات بشهر... إلخ.
وخذ هدفًا عامًا آخر: طالب في المرحلة الثانوية يرغب في الحصول على معدل ممتاز ليؤهله لدخول كلية الطب. قد يكون من الأهداف المرحلية لهذا الطالب أن ينظم وقته بطريقة جيدة بحيث يتابع مذاكرة دروسه وحل واجباته بصفة مستمرة. وقد يختار الطالب بعض الأهداف الإجرائية مثل مذاكرة

كل درس قبل أن يشرحه المدرس، وتوزيع وقت المذاكرة على المواد الصعبة لكل مادة ساعة يوميًا، تحديد موعد أسبوعي مع مدرسي بعض المواد لتعزيز المذاكرة والفهم وأخذ توجيهات المدرسين... إلخ.

أحمد:لديّ بعض الإشكالية في تصنيف الأهداف إلى عامة ومرحلية وإجرائية خاصة فيما يتعلق ببعض الأهداف العملية أو الاجتماعية أو الأسرية التي يضعها الإنسان لنفسه.

رضوان:ماذا تقصد؟

أحمد:أقصد أن التفريق بين هذه الأنواع من الأهداف أمر في غاية الصعوبة على الإنسان العادي وقد يعوق هذا التعقيد بعض الناس عن فهم جوهر الموضوع.

رضوان:حسنًا يا أحمد لا نريد أن نغرق في التصنيفات أو نعقد الفهم، جوهر الموضوع هو أن نتذكر دائمًا أن هناك أهدافًا عامة وهذه الأهداف لا يمكن تحقيقها دون تحويلها إلى خطوات إجرائية وأنشطة محددة. وإذا كانت الأهداف المرحلية قد تسبب لك بعض اللبس فاتركها لغيرها. لكن تذكر يا أحمد دائمًا أن الهدف العام أقرب ما يكون إلى الأمنية أو الرغبة ولا يمكن تحقيقه على الإطلاق دون تحويله وتصنيفه وتجزئته إلى أهداف إجرائية كخطوات عمل وأنشطة يتم تنفيذها تأخذ في الحسبان معطيات الزمان والمكان.

أحمد:تقصد أنه يمكن النظر إلى الأهداف من منطلقين أساسيين، أهداف عامة تعبر عن رغبات وحاجات وأمور مطلوبة، وأهداف سلوكية إجرائية توضح خطوات معينة عند تنفيذها توصل غالبًا إلى الأهداف العامة.

رضوان:نعم هذا ما أقصده بالضبط ولكن لا تنس أهمية الأهداف المرحلية التي لابد منها وخاصة في الأهداف الكبيرة التي تحتاج إلى وقت طويل لتحقيقها.

أحمد:هل يمكن أن نعطي بعض الأمثلة لأهداف عامة وما يقابلها من أهدف إجرائية؟

رضوان: حسنًا يا أحمد لا تنس الهدف العام قد يحتاج إلى مجموعة من الأهداف الإجرائية المطلوبة لتحقيقه، **لكنني سأكتفي بهدف عام يقابله هدف إجرائي واحد على سبيل المثال:**

أهداف عامة	أهداف إجرائية
١) أريد أن أزيد صلتي برحمي.	١) بعد المغرب من كل اثنين وخميس زيارة لأقاربي.
٢) أريد أن أخفف وزني.	٢) سأتنازل عن وجبة العشاء لفترة ثلاثة أشهر.
٣) سأقرأ الكتاب الذي اشتريته حديثًا.	٣) من الساعة التاسعة إلى الحادية عشرة يومي الخميس والجمعة قراءة في الكتاب.

أتمنى أن يكون الأمر واضحًا يا أحمد.

أحمد:واضح يا شيخ رضوان.

رضوان:هناك نقطة مهمة أخرى في موضوع الأهداف. فلا يكفي في الهدف أن يكون واضحًا وإجرائيًا، فقد يكون كذلك ولكنه هدف تافه لا فائدة من تحقيقه. والمطلوب أن يكون الهدف واضح الفائدة وعلى قدر من الطموح على المستوى الشخصي والاجتماعي ويحقق النتائج المطلوبة في الوقت المتاح.وقد دلت تجارب الرجال الناجحين والعظماء على أن أهدافهم كانت عالية وطموحًا وتبدو لغيرهم قبل تحقيقها ضربًا من الخيال وتصورات من عالم المستحيل، ولكن سمو الهدف وعلو الهمة أصبح حافزًا للإنجاز والنجاح بتوفيق الله.

أحمد:هل من أمثلة يا شيخ رضوان؟

رضوان:تصور يا أحمد هؤلاء الرجال العظماء الذين وضعوا لأنفسهم أهدافًا عالية وطموحات تاريخية لا شك أنك تعرفهم جيدًا:

الخليفة عمر بن عبد العزيز، إعادة الهيبة والأصالة إلى الخلافة الإسلامية.

صلاح الدين الأيوبي، توحيد المسلمين وإخراج الصليبيين من القدس وبلاد الشام.

السلطان عبد الحميد، عدم تمكين اليهود من الاستيطان في فلسطين.
الملك فيصل بن عبد العزيز، الدعوة للتضامن الإسلامي.
فبعض هؤلاء الرجال حققوا أهدافهم كاملة وبعضهم حقق جزءًا منها والبعض أخذه الأجل قبل تحقيق ما يصبو إليه، ولكن كل إنجاز ونجاح حققه أي منهم في مسيرته نحو تحقيق الهدف الطموح الذي وضعه لنفسه يعتبر إنجازًا ونجاحًا كبيرًا لا يستهان به.

أحمد:يا شيخ رضوان هؤلاء رجال من نوع متميز وهم قيادات ذات مستوى رفيع، ولا شك أن أهدافهم تتمشى مع عظيم المسؤولية الملقاة عليهم والمكانة التي وصلوا إليها.
رضوان:هذا صحيح يا أحمد ولكن تذكر أن هناك العديد من القيادات التي وصلت إلى نفس المكانة، ولكن التاريخ لم يحفظ لها أي هدف طموح، فالأمر يتعلق أكثر بتركيبة الإنسان الفكرية والنفسية ومدى إيمانه والتزامه بالقيم التي يحملها. التركيز على أهداف طموح وتوجيه النشاط والإمكانات نحو تحقيقها يمهد الطريق للتميز والنجاح وربما العظمة بمعناها الإيجابي، ونستطيع أن نقول: **إن وراء كل عظيم هدفًا أو أهدافًا عالية طموحًا**.

أحمد:ولكننا نعرف يا شيخ رضوان أن الكثير ممن يضعون لأنفسهم أهدافًا عالية طموحًا لا يبلغونها.
رضوان:يعتمد الأمر بعد توفيق الله على معطيات كثيرة، والنجاح في عالم الإنسان قضية نسبية تختلف من شخص إلى شخص. خذ مثلًا موظفًا صغيرًا يعمل في شركة كبيرة وهو يكافح ويعمل بجد ويشق طريقه بصعوبة وقد وضع لنفسه هدفًا كي يكون مديرًا لإحدى الإدارات الكبيرة في نفس الشركة. مثل هذا الموظف إذا قاده جهده إلى الحصول على الترقية إلى وظيفة رئيس قسم في الإدارة فيعتبر هذا نجاحًا لا يستهان به رغم أنه لم يحقق بعد هدفه الطموح. أي أن هذا الموظف الذي وضع لنفسه هدفًا طموحًا يناسب ظروفه، أوصله كفاحه وعمله ونشاطه إلى وظيفة رئيس قسم، وهو هدف مرحلي جاء في الطريق وليس في الإمكان الوصول إلى هذا الهدف المرحلي دون الكفاح والعمل والجد.
وخذ مثلًا طالبة في المرحلة الثانوية وضعت لنفسها هدفًا طموحًا وهو أن تصبح طبيبة تؤمن مستقبلها بمهنة مرموقة وتخدم مجتمعها وتسهم في بنائه. لمثل هذه الطالبة تحقيق معدل مرتفع في الثانوية العامة يعتبر هدفًا مرحليًا بينما يُرى مثل هذا الأمر لمن حولها إنجازًا كبيرًا، وهو بالفعل كذلك.

أحمد:تقصد أنه كلما علا الهدف ينعكس ذلك على الأهداف المرحلية التي تتحقق في الطريق؟

رضوان:نعم بكل تأكيد هذه معادلة معروفة تدل عليها تجارب الحياة الإنسانية: الأهداف العالية الطموح تحقق عن طريق أهداف مرحلية كبيرة. وحتى على افتراض عدم الوصول إلى الهدف الطموح ستكون الأهداف المحققة في الطريق مدعاة للفخر والاعتزاز.

أحمد:ماذا تقصد يا شيخ رضوان؟

رضوان:أقصد أن الإنسان قد لا يصل إلى هدفه الطموح دائمًا ولكن نتيجة ما يحققه في معرض كفاحه من أجل أهداف طموح ستكون بالتأكيد أهدافًا كبيرة.

أحمد:ألا يمثل السعي وراء تحقيق الأهداف الطموح الكثير من الضغوط النفسية وعدم الاستقرار وعدم الرضى بتحقيق الأهداف المرحلية بالرغم من علوها؟

رضوان:كما قلت سابقًا الأهداف التي يضعها الإنسان لنفسه تختلف باختلاف الأشخاص وتركيبتهم النفسية والفكرية واختلاف مستوياتهم الإيمانية والتعليمية والاجتماعية ولا يكفي أن تكون الأهداف واضحة وإجرائية وطموحًا، بل لا بد من توافر شرط آخر مهم وهو أن تكون عملية وقابلة للتنفيذ، وأقصد هنا أن تكون مناسبة لقدرات وإمكانات ووضع الشخص.

أحمد:ألا يتناقض ذلك مع كون الهدف عاليًا وطموحًا؟

رضوان:لا أعتقد، سمه إن شئت هدفًا طموحًا عمليًا، وليتأكد واضع الهدف أن لديه القدرة والرغبة والاستعداد والإمكانات التي تؤهله للسعي والكفاح نحو تحقيقه.

أحمد:بعض الناس يا شيخ رضوان يضع لنفسه أهدافًا كثيرة ومتشعبة، ما رأيك؟

رضوان:هؤلاء غالبًا يكونون عرضة لبعثرة الجهود وتضييع الأوقات ومواجهة العديد من المشكلات لأنهم يضعون أيديهم وأرجلهم في أشياء كثيرة، ونادرًا ما يحققون ما يسعون من أجله والسبب في ذلك اختلاط الأولويات وعدم التركيز الذي يسيطر على حياتهم وأقرب للنجاح أن يضع الشخص لنفسه أهدافًا قليلة لها أولوية بالنسبة له تتسم كما ذكرنا بالوضوح والتحديد والطموح والعملية.

أحمد:لقد تحدثنا كثيرًا يا شيخ رضوان عن الأهداف وتعرضنا لبعض التفصيلات لوضعها وتحديدها، هل يمكن أن نختصر الأمر بخطوات عملية محددة، أحتفظ بها وأتذكرها وأبدأ في المران عليها؟

رضوان:نعم بكل تأكيد، استمع جيدًا وأفضل أن تأخذ ورقة وقلمًا وتكتب الخطوات التي سأذكرها.

أحمد:حسنًا، لنبدأ بالخطوة الأولى.

رضوان:**الخطوة الأولى**: اكتب واحدًا من الأهداف العامة التي ترغب في تحقيقها للثلاث سنوات القادمة.

أحمد:أنا أحلم بامتلاك مسكن خاص منذ تخرجي من الجامعة، ما رأيك بهذا الهدف العام.

رضوان:طالما أن له أولوية لديك فهو هدف عام مناسب. **اكتب الهدف بوضوح**.

أحمد:ما رأيك بهذه الصيغة «سأعمل إن شاء الله على امتلاك سكن خاص خلال الثلاث سنوات القادمة بدءًا من تاريخ اليوم».

رضوان:صياغة لا بأس بها. بعد كتابة الهدف بوضوح تأتي الخطوة الثانية.

أحمد:وما هي؟

رضوان:**الخطوة الثانية**: فكر مليًا بهذا الهدف وحلل طبيعته.

ماذا تقصد بسكن خاص، لابد أن تكون لديك رؤية واضحة عن السكن المطلوب، هل هو شقة أو فيلا أو غير ذلك؟ هل ترغب في الشراء المباشر لسكن جاهز أم تفضل أن تشتري الأرض وتقيم عليها السكن المناسب؟ ماذا عن طريق التمويل، هل يمكنك توفير السيولة اللازمة أم ستستعين بشركة تقسيط أو بتسهيلات مصرفية... إلخ.

أحمد:السكن المطلوب هو فيلا صغيرة وأرغب في شراء الأرض وبنائها حسب حاجتي ومواصفاتي الخاصة، وليس لدي السيولة الكافية ولابد من الاستعانة ببعض التسهيلات المتوافرة.

رضوان:حسنًا يا أحمد لقد حددت الآن طبيعة الهدف ووضعت أفكارًا عامة تنقلك إلى الخطوة الثالثة.

أحمد:وما هذه الخطوة؟

رضوان:**الخطوة الثالثة**: حدد مجموعة من الأهداف المرحلية التي تحقق الهدف العام.

أحمد:(يفكر) أعتقد أن هناك أربعة أهداف مرحلية يمكن أن تحقق لنا الهدف العام:

الأول: توفير ما يمكن من سيولة نقدية.

الثاني: شراء الأرض.

الثالث: عمل المخططات.

الرابع: الشروع في البناء.

رضوان:أهداف مرحلية ملائمة يا أحمد، يبدو أنك تتعلم بسرعة.

أحمد:البركة فيك يا شيخ رضوان فأنت معلمي، علاوة على أن الأمر ليس بأكثر من عملية تفكير منظمة.

رضوان:حسنًا يا أحمد بعد تحديد الأهداف المرحلية ننتقل إلى الخطوة الرابعة: تحديد الأهداف الإجرائية لكل هدف مرحلي.

أحمد:نعم هنا مكمن الصعوبة، يبدو أن الأمر يحتاج لتفكير ومراجعة.

رضوان:لا بأس يا أحمد، فكر بصوت مسموع ويمكن أن نتعاون ونشترك في الرأي خذ الهدف المرحلي الأول «توفير ما يمكن من سيولة نقدية»، ما هي الوسائل أو الأمور الإجرائية التي يمكن أن تفعلها لتحقيق هذا الهدف؟

أحمد:(يفكر) أعتقد من الأمور الإجرائية الآتي:

- توفير نصف دخلي الشهري لفترة عام كامل.
- بيع قطعة الأرض الصغيرة التي ورثتها عن والدي رحمه الله.
- أخذ سلفة من أخي الأكبر في حالة عدم توافر السيولة النقدية اللازمة.

أعتقد أن هذه الأمور الإجرائية كافية إن شاء الله لشراء الأرض، أليس كذلك؟

رضوان:أرجو ذلك، وأنصحك بالتفكير في أمور إجرائية أخرى تساعدك على تحقيق الهدف المرحلي. وبالإضافة إلى ذلك استمر في تحويل الأهداف المرحلية الأخرى إلى أهداف إجرائية أي بعد توفير السيولة النقدية اللازمة يأتي الهدف المرحلي «شراء الأرض» ضع تصورًا لتحقيقه مثل: تحديد الموضع المرغوب لشراء الأرض، وإجراء الاتصالات والزيارات للمكاتب والشركات العقارية، وعمل الزيارات الميدانية للمواقع على الطبيعة... إلخ وكذلك الحال بالنسبة لعمل المخططات والشروع في البناء.

أحمد:وبعد ذلك ما الخطوة المطلوبة؟

رضوان:بعد ذلك تأتي **الخطوة الخامسة** وهي وضع الأهداف الإجرائية (لكل الأهداف المرحلية) في برنامج زمني توضح فيه جميع الأعمال المطلوبة وتحدد فيه جميع تواريخ ومواعيد التنفيذ. لديك يا أحمد ثلاث سنوات تبدأ من هذا الشهر. حسب أهدافك الإجرائية كم يكفي لتوفير السيولة وكم تحتاج من الوقت لشراء الأرض ومتى ستبدأ في إنجاز المخطط ومتى ستسلم الأرض لمقاول البناء؟

أحمد:الأمر يحتاج لكثير من التفكير، هذه يا شيخ رضوان المرة الأولى في حياتي التي أجبر فيها على التفكير بوضع تواريخ محددة لأمور مهمة في حياتي.
رضوان:لا بأس يا أحمد هذه هي البداية لا تنس أنك تتعامل مع قضية مهمة للغاية في حياة الإنسان ونجاحه. فعمليات وضع الأهداف العامة وتوضيحها وتحويلها إلى مرحلية وإجرائية وكتابة برنامج زمني لتنفيذها هو جوهر التخطيط للحياة الشخصية.

أحمد:التخطيط؟
رضوان:نعم التخطيط الذي يعتبر بالفعل ترجمة للأهداف العامة والرغبات والنوايا والأفكار وتحويلها إلى أهداف مرحلية وأخرى إجرائية ووضعها في برنامج عمل محدد تختار فيه الوسائل والتواريخ والمواعيد... إلخ.
أحمد:عندما أسمع التخطيط يتبادر إلى ذهني المؤسسات والشركات والهيئات والأجهزة الحكومية.

رضوان:التخطيط عمليات عامة تستعمل لتحقيق أهداف المؤسسات والشركات والهيئات وغيرها ولكنها أيضًا يمكن أن تدخل في حياة الإنسان على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني. وعندما يقتنع الإنسان بالتخطيط ويمارسه مرارًا وتكرارًا ويطور المهارات المتعلقة به ويتعود عليه يبدأ في تحقيق أهدافه بإذن الله بطريقة سريعة ومنظمة ويكتشف أبعادًا جديدة في حياته. لنرجع إلى موضوعنا ونبدأ في التخطيط وتحويل الأهداف الإجرائية إلى برنامج عمل.
أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان سأفكر في الأمر وأضع خطة للثلاث سنوات القادمة لتحقيق هدفي العام في امتلاك سكن خاص وسأعرضها عليك مستقبلًا لمناقشتها.

رضوان:بارك الله فيك يا أحمد.
أحمد:ولكن هل انتهت خطوات تخطيط وتحقيق الأهداف؟
رضوان:ليس بعد بقيت خطوتان: السادسة والسابعة.
أحمد:وما الخطوة السادسة؟

رضوان:**الخطوة السادسة**: وضع خطط عمل بديلة في حالة عدم التمكن من تحقيق الأهداف المرحلية أو عدم التمكن من تحقيق بعض الأهداف الإجرائية بحيث يمكن الوصول إلى الهدف العام (النهائي) بطرق مختلفة.

أحمد:ماذا تقصد؟

رضوان:أقصد أنك يمكن أن تتعرض للفشل في تحقيق بعض أهدافك المرحلية أو الإجرائية فقد يعتذر أخوك في آخر لحظة عن تقديم السلفة لظروف طارئة، وقد يرتفع سعر الأرض في المنطقة المرغوبة بحيث يصعب شراؤها. لذلك قد تجد نفسك مجبراً على تعديل بعض خططك وقد تجد فيلا صغيرة جميلة فتشتريها بالتقسيط... إلخ.

أحمد:وما الخطوة الأخيرة؟

رضوان:**الخطوة الأخيرة**: توثيق الخطة كتابة والبدء في التنفيذ دون تردد، ومعاودة الرجوع إلى الخطة المكتوبة بين الفينة والأخرى لمعرفة ما يجب عمله والطريقة التي يعمل بها.

أحمد:هل يجب أن يكون التخطيط مكتوبًا؟

رضوان:الأفضل أن يكون كذلك لضمان التنفيذ والمتابعة والتذكر والتقويم.

أحمد:ولكن ما معيار النجاح في توضيح الأهداف وتحويلها إلى برنامج عمل؟

رضوان:سؤال مهم يا أحمد معيار النجاح في الأمر كله هو الشعور يوميًا بأنك تخطو خطوة إلى الأمام – سواء كبرت أم صغرت - نحو تحقيق الهدف العام الذي تسعى من أجله. وتذكر يا أحمد هذه المعادلة التي وصلت إليها بتجاربي وخبراتي.

أهداف واضحة محددة + تخطيط سليم + تنفيذ بوسائل مناسبة + تقويم ومراجعة = تحقيق النتائج المطلوبة بإذن الله.

أحمد:هذه معادلة شيقة يا شيخ رضوان.

رضوان:وأكثر تشويقًا منها تطبيقها في أرض الواقع والمران عليها.

أحمد:سأحاول بإذن الله استيعاب هذه المعادلة والمران عليها. وأعتقد أنني قد فهمت كل ما يتعلق بالأهداف ولكنني في حاجة لبعض التفصيل حول التخطيط والتنفيذ والتقويم.

رضوان:وماذا تريد أن تعرف عن التخطيط؟

أحمد:ذكرت في المعادلة «تخطيط سليم» فهل هناك معايير تساعد على سلامة التخطيط.

رضوان:نعم هناك بعض المعايير ويحضرني منها **ثلاثة معايير أساسية:**

المعيار الأول: أن يكون التخطيط ترجمةً وانعكاسًا حقيقيًا للأولويات في حياة الشخص.

والمعيار الثاني: التوازن وأقصد به ألا يتضخم جانب في التخطيط على الجوانب الأخرى، أي ألا يتم التركيز على هدف واحد فقط مع إغفال الأهداف المهمة الأخرى، فعند العمل في الخطة الكلية لتحقيق أهدافك الإيمانية والأسرية والاجتماعية والعملية لا بد أن توازن الأمور والأوقات فلا يكون على سبيل المثال الوقت المخصص للتسلية والترويح عن النفس على حساب الوقت المخصص للعلاقات الاجتماعية وصلة الرحم، أو تكون العلاقات الاجتماعية وعلاقات العمل واهتمامات الأسرة على حساب علاقة العبد مع ربه، بل يحاول الإنسان القيام بهذه المسؤوليات والواجبات بطريقة متوازنة.

والمعيار الثالث: الواقعية وأقصد بذلك أن تكون الخطة سهلة التطبيق محددة الأنشطة «تأخذ في الحسبان الوقت المتوافر وقدرات وإمكانات الشخص».

أحمد:أعتقد أنني فهمت جوهر التخطيط ويبقى كما أشرت المران عليه وإتقانه. ماذا عن التنفيذ؟

رضوان:(ضاحكًا) التنفيذ هو بيت القصيد وقضية القضايا. تذكر أننا قمنا بجهد لا يستهان به على شكل عمليات عقلية منظمة فأوضحنا الأهداف وحددناها مرحليًا وإجرائيًا ورسمنا خطة لتنفيذها ومن ثم الخطوة الأخيرة والتحدي القادم هو إنجاز الخطة.

أحمد:واضح يا شيخ رضوان أقصد هل هناك بعض الأفكار التي تساعد على التنفيذ الفعّال؟

رضوان:نعم هناك بعض الأفكار، تذكر يا أحمد في هذا السياق قضية مهمة وهي أننا في حديثنا عن الأهداف والتخطيط لا نزال في مستوى التنظير، ولكن التنفيذ هو الناحية العملية التطبيقية التي تضمن تحقيق الأهداف. هذا لا يعني أن مستوى التنظير غير مهم، الواقع أنه مهم جدًا لأن معرفة ما يجب عمله هي الخطوة الأولى للإنجاز.

أحمد:وإذا تعثر التنفيذ أو لم يتوافر له الاهتمام الكافي؟

رضوان:يدور الإنسان في حلقة مفرغة ولا يعود هناك فائدة من وضوح الأهداف وتحديدها ولا فائدة من التخطيط.

أحمد:هل هناك اقتراحات محددة لتنفيذ فعّال؟
رضوان:نعم أهم اقتراح في هذا السبيل هو إثراء الشخصية بالتعلم والتدريب واكتساب الخبرات الميدانية ورفع مستوى الكفاءة الشخصية بتطوير مهارات وقدرات متخصصة وكذلك تطوير أساليب محددة لإدارة الذات والتحكم بزمامها.
أحمد:كيف ذلك يا شيخ رضوان؟
رضوان:الاستجابة لهذا الاقتراح قضية كبرى وسنتناولها من أبعاد مختلفة في جلساتنا القادمة إن شاء الله.
أحمد:يبدو أن الاقتراح مهم للغاية ولكن ماذا تقصد بإدارة الذات والتحكم بزمامها.
رضوان:إدارة الذات والتحكم بزمامها ببساطة يعني أن ينظم الشخص وقته والتزاماته وأوراقه ومواعيده ويجمع قدراته وإمكاناته لتحقيق أهدافه ومتابعة تنفيذها مع مراعاة الدقة والمرونة في الإنجاز.
أحمد:ماذا تقصد بمراعاة الدقة والمرونة؟
رضوان:عند تنفيذ الأهداف المرحلية والإجرائية التي تحولت إلى أنشطة بعد التخطيط يجب أن ينفذها الشخص بدقة ولكنه قد يجد صعوبة أو عدم فائدة في تنفيذ بعضها لسبب من الأسباب ولذلك لا بد أن يكون مستعدًا للمرونة وتنفيذ أمور بديلة تحقق الأهداف العامة. وهذا شديد الصلة بموضوعنا الأخير الذي يأتي بعد التنفيذ وهو التقويم، أي معرفة مدى وصولنا إلى الأهداف المطلوبة.

أحمد:يا شيخ رضوان التنفيذ لم نوفه ما يستحق فلديَّ الكثير من الأسئلة حوله.
رضوان:كما قلت سابقًا الموضوع كبير ومتشعب ويمكن إرجاؤه إلى جلسات قادمة.
أحمد:حسنًا ماذا عن التقويم إذًا؟
رضوان:التقويم ببساطة يعني أن يقارن الشخص بين النتائج التي حصل عليها والأهداف التي وضعها، فعن طريق هذه المقارنة يرى هل حصل المطلوب أم لا. وهذه العملية تؤدي دائمًا إلى تعديل الأساليب وتغيير المسار.
أحمد:هل تقصد يا شيخ رضوان محاسبة النفس؟
رضوان:التقويم في حياة الإنسان أشمل وأعم من المحاسبة. المحاسبة ومصطلحات أخرى مثل المراقبة والمجاهدة تفهم في المحتوى العبادي وما يتعلق بالشعائر الدينية. والتقويم يجمع هذه المصطلحات

على قاسم مشترك لأنه يهدف إلى وضع حياة الإنسان جميعها وما تعبر عنه من عبودية شاملة لله سبحانه وتعالى في شعائره الدينية وفي أعماله الدنيوية، أي في حياته الشخصية والاجتماعية والعملية، يضع كل هذه الأمور تحت المجهر ويطور لدى الشخص النظرة الشمولية لتقويم كل جزئية من حياته.

أحمد:ماذا تقصد بالنظرة الشمولية؟

رضوان:أقصد أن كل شيء في حياة الإنسان يجب أن يخضع للتقويم ومن ثم التغيير أو التعديل أو التحسين وما إلى ذلك. ويضاف إلى ذلك أن الأهداف التي يضعها الإنسان لنفسه يجب أن يقومها بين فترة وأخرى ويتأكد أنها تتمشى مع مفهوم العبودية والهدف الأساسي من وجوده على الأرض ولا يرتكب بهذه الأهداف محرمًا أو محظورًا. والخطط التي يرسمها وما يتعلق بها من وسائل وأساليب يجب أن تكون محطًّا للتقويم دائمًا وكذلك الطريقة التي ينفذ بها خططه يجب أن تكون شريفة ومؤدية إلى الأهداف بطريقة لا تؤذيه أو تؤذي الآخرين... إلخ.

أحمد:تقصد أن يكون التقويم عملية مستمرة في حياة الإنسان.

رضوان:نعم عملية مستمرة ودائمة... ما رأيك بشعور المسلم وهو يقرأ قوله سبحانه وتعالى: {**فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (٧) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ**} [**الزلزلة: ٧ - ٨**]. وقول رسوله الكريم: «**الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله**»[١]. ويسمع الأثر المشهور: «**حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزن عليكم وتهيأوا للعرض الأكبر على الله**»[٢].ألا توحي هذه التوجيهات بأهمية التقويم المستمر للأقوال والأفعال والتوجهات.

أحمد:بكل تأكيد يا شيخ رضوان.

رضوان: الأمر الأخير بالإضافة إلى شمولية التقويم واستمراريته ضرورة أن يكون له أثر إيجابي في تحقيق النتائج والوصول إلى الأهداف المطلوبة.

أحمد:ماذا تقصد؟

رضوان:أقصد أن ما نقوم به من تقويم لابد أن يؤدي في النهاية إلى تحقيق ما نصبو إليه وإلا ما فائدة التقويم وتضييع الأوقات في المراجعة والمحاسبة وما إلى ذلك.

---

(١) الحديث عن أبي يعلى شداد بن أوس رضي الله عنه (رواه الترمذي وقال: حديث حسن).
(٢) روي هذا الأثر عن عمر بن الخطاب، رضي الله عنه.

أحمد:صحيح يا شيخ رضوان. لا شك أن التقويم على غاية من الأهمية ولا بد لنا من رجعة إليه.

رضوان:أغلب المفاهيم التي تطرقنا إليها هذه الليلة هي مقدمة عامة وسنحاول أن نفصل فيها مستقبلًا.

أحمد:جزاك الله خيرًا يا شيخ رضوان لقد أخذت من وقتك الكثير فالساعة الآن الحادية عشرة، ما رأيك لو اكتفينا بهذا القدر.

رضوان:حسنًا كما تحب.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد إلى غرفته في الفندق وهو يفكر فيما قاله الشيخ رضوان، نعم لقد درس هذه المفاهيم وسمع عنها الكثير خلال دراسته في الجامعة وذلك في موضوعات الإدارة العامة ولكنه لم يربط بين خلفيته التعليمية حول الأهداف والتخطيط والتنفيذ والتقويم وبين حياة الإنسان الشخصية والاجتماعية. وأغلب ما يتذكر من دراسته عن هذه الأمور مرتبط بإدارة الجهات الحكومية والمؤسسات. حاول أحمد أن يستجمع أفكاره المشتتة وأخرج مفكرته الشخصية ودون الآتي:

من أسس النجاح في حياة الإنسان القدرة على التحكم بالذات والإمساك بزمامها وتنظيم جهدها. وهذا يمكن عن طريق الأمور التالية:

أولًا: **الاهتمام بالأهداف وبناء المهارة اللازمة لوضعها وتوضيحها وتحديدها والتفريق بينها وبين الأماني.**

ثانيًا: **التخطيط السليم.**

ثالثًا: **التنفيذ الفعّال.**

رابعًا: **التقويم المناسب.**

الاهتمام بالأهداف يعني:

- أن تكون الأهداف واضحة.
- أن تكون محددة وإجرائية.
- أن تكون طموحًا.
- أن تكون عملية.

التخطيط السليم يعني:

- أن يعكس الأولويات في حياة الإنسان.
- أن يكون متوازنًا.
- أن يكون واقعيًا.

التنفيذ الفعال يعني:

- تنظيم الذات وإدارتها.
- الاستعداد والتحضير للأعمال.
- المتابعة.
- الدقة.
- المرونة.

التقويم المناسب يعني:

- أن يكون مستمرًا.
- أن يكون شاملًا.
- أن يكون له أثر إيجابي في تحقيق النتائج.

هناك سبع خطوات لتخطيط الأهداف وتحقيقها:

الخطوة الأولى: كتابة الهدف العام.

الخطوة الثانية: التفكير بهذا الهدف وتحليل طبيعته.

الخطوة الثالثة: تحديد مجموعة من الأهداف المرحلية التي تحقق الهدف العام.

الخطوة الرابعة: تحديد مجموعة من الأهداف الإجرائية لتحقيق الأهداف المرحلية.

الخطوة الخامسة: وضع الأهداف الإجرائية في برنامج زمني توضح فيه الأعمال بمواعيد تنفيذها.

الخطوة السادسة: وضع خطط عمل بديلة توصل إلى الهدف العام في حالة عدم تحقيق بعض الأهداف المرحلية أو الإجرائية.

الخطوة السابعة: التنفيذ.



الفصل **الرابع**

٤

الإدارة الفعالة للذات

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.

أحمد:كيف أمسيت يا شيخ رضوان.

رضوان:بخير والحمد لله.

أحمد:أتمنى أن تكون هادئ البال ومستعدًا لموضوعنا الليلة.

رضوان:بكل تأكيد، ذكرني بالموضوع يا أحمد.

أحمد:موضوعنا الليلة كما اتفقنا الإدارة الفعالة للذات كمبدأ من مبادئ السعادة والنجاح في الحياة.

رضوان:يا له من موضوع شيق للغاية. هل تذكر يا أحمد التعريف الذي أوردناه في جلسة سابقة للإدارة الفعالة للذات؟

(يرجع أحمد إلى أوراقه بسرعة ويتصفحها ويخرج ورقة كتب عليها التعريف الآتي:)

أحمد:(يقرأ) الإدارة الفعالة للذات تعني تنظيم الإنسان لوقته ومواعيده وارتباطاته وأوراقه وأشيائه ومحاولة التحكم في النفس وإمساك زمامها. وتعني كذلك استفادة الإنسان من قدراته وإمكاناته وتحديد أهدافه بدقة والتركيز على متابعة تحقيقها.

رضوان:أحسنت يا أحمد وأتمنى ألا تحتاج إلى الرجوع إلى الأوراق لتعريف الإدارة الفعالة للذات مرة أخرى.

أحمد:إن شاء الله.

رضوان:كما يتضح من التعريف، الإدارة الفعالة للذات مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بما أوردناه سابقًا حول تحديد الأهداف وتخطيطها وتنفيذها. وما سنتناوله هنا لا يعدو بعض التفصيلات لما عرضناه مجملًا في مناسبة سابقة. وسنطرح هذه المعادلة الشيقة كمدخل للموضوع تكون الخلفية والأساس لما سنبني عليها من طروحات.

المعادلة تشير إلى الآتي:

الوقت + الجهد الإنساني الملائم لاستغلاله = تحقيق الأهداف المطلوبة إن شاء الله.

والمعادلة تعني أن أهم عامل يتعلق بإدارة الذات هو الوقت، وهو أثمن ما في حياة الإنسان. وقد أشار ربنا تبارك وتعالى إلى هذه الحقيقة عندما أقسم بالعصر فقال: {**وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آَمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ**} **[العصر: ١ - ٣]**. أي أن الإنسان بمرور الوقت وتعاقب الأزمان في خسارة وحسرة وندامة إلا من استغل هذه الأوقات والأزمان في الإيمان بالله والعمل الصالح والتواصي بالحق والتواصي بالصبر. كما أشار نبينا صلى الله عليه وسلم إلى أهمية الوقت حينما قال: «**لا تزول قدما ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يسأل عن خمس: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه، وفيم أنفقه، وماذا عمل فيم علم**»[١].

الأمر الآخر في المعادلة هو الجهد الإنساني الملائم لاستغلال الوقت، فالوقت دائمًا يرتبط بجهد إنساني لاستغلاله، ولكن الاستغلال قد لا يكون ملائمًا وقد يجانبه الصواب ويستثمر الوقت بطريقة سلبية.

أحمد:كيف ذلك يا شيخ رضوان؟

رضوان:انظر إلى جحافل الكادحين من بني البشر الذين عرفوا الله بالفطرة فأنكروا عبادته ووصلتهم تعاليم النبوّة فكفروا بها، أي استغلال للوقت يمكن أن يفيدهم أو يحقق لهم السعادة المنشودة. وماذا تفيدهم الإنجازات الباهرة والتنظيم الدقيق لأسباب المعيشة. ألم يقل عنهم ربنا سبحانه وتعالى: {**قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا (١٠٣) الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا (١٠٤) أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآَيَاتِ رَبِّهِمْ وَلِقَائِهِ فَحَبِطَتْ أَعْمَالُهُمْ فَلَا نُقِيمُ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزْنًا**} **[الكهف: ١٠٣ - ١٠٥]**.

أحمد:يا شيخ رضوان يبدو أنك تتحدث عن إدارة الذات وعلاقتها بالحياة الآخرة.

رضوان:نعم، لقد بدأت بهذا الجانب لاعتقادي بأنه الأهم، وأن حياة الإنسان لا تستقيم بدون هذا الجانب وأن أي نجاح أو سعادة بدونه ضربٌ من العبث والخسارة.

---

(١) حديث حسن (سنن الترمذي ج٢).

أحمد:وماذا عن الأمر الثالث في المعادلة وهو النتيجة، الذي يتعلق بتحقيق الأهداف؟

رضوان:الأمر الثالث يعني أن الوقت إذا استثمر بطريقة ملائمة يؤدي إلى تحقيق الأهداف بإذن الله، وطبعًا قلنا في المعادلة: إن شاء الله لنأخذ بعين الاعتبار مشيئة الله سبحانه وتعالى، فقد يستغل الإنسان الوقت الاستغلال المناسب لكنه لا يوفق إلى تحقيق بعض الأهداف التي يعمل من أجلها بسبب تقدير وتدبير من الله سبحانه وتعالى. ولكن المهم في الأمر بذل الجهد وفعل الأسباب واستغلال الوقت استغلالًا ملائمًا والحصيلة النهائية مرتبطة بمشيئة الخالق.

أحمد:هل هناك يا شيخ رضوان اقتراحات أو نصائح محددة لتنظيم الوقت والاستفادة منه الاستفادة المثلى؟

رضوان:نعم بالتأكيد، ولكن قبل الحديث عن هذه الاقتراحات أو النصائح أريد أن أشير إلى قضية مهمة وهي أن الله سبحانه وتعالى بتشريعه السماوي رسم حدودًا ومعالم رئيسية لتنظيم حياة الإنسان على الأرض، وأوضح في كتابه الكريم وسنة نبيه المطهرة تفاصيل هذه الحدود والجوانب المختلفة لهذه المعالم، ويمكن النظر إلى الأركان الخمسة للإسلام على أنها الحدود الدنيا لتنظيم الوقت والإدارة الفعالة للذات.

أحمد:كيف ذلك؟

رضوان:**الركن الأول شهادة ألا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله** تمثل الدعامة الأساسية لعقيدة التوحيد والإيمان بالله ربًا خالقًا ومشرعًا، قناعة تنفي الربوبية والألوهية لغير الله سبحانه وتعالى. كما تمثل هذه الدعامة الإيمان بنبوة محمد صلى الله عليه وسلم وأنه خاتم الأنبياء، وتبعًا لذلك تصديق واتباع كل ما جاء به من وحي وما جاء به من سنة. فهذه القناعات النظرية تمثل حدًا أدنى يجب أن تنعكس على سلوك الإنسان وتتحكم في تنظيمه لوقته وإدارته لذاته.

أحمد:لكن كيف نفترض أن هذا يمثل حدًا أدنى وهو لا يتم إلا عن طريق تطبيق الكثير من التفاصيل فكرًا وسلوكًا في حياة الإنسان؟

رضوان:نعم يمثل حدًا أدنى لأنه انطلاقة مجملة للأقوال والأفعال والقيم التي يجب أن تبنى عليها حياة الفرد. ويمكنك يا أحمد استعادة ما قلناه في جلسة سابقة عن مفهوم العبودية.

أحمد:وماذا عن الأركان الأخرى؟

رضوان:**الركن الثاني**: إقام الصلاة، والصلاة المفروضة كما تعرف خمس صلوات في اليوم والليلة وهي الحد الأدنى لإقامة الصلة واستمرار العلاقة بين العبد والخالق وهي رباط روحي لا يشابهه أي رباط، والحدود الدنيا لهذا الرباط كما قلت خمس صلوات ولكن ليس هناك حدود قصوى حيث يمكن للفرد أن يصلي ما شاء من سنن ونوافل.

والركن الثالث: إيتاء الزكاة وهو أيضًا حد أدنى من البذل وتزكية المال يؤديه الإنسان في السنة مرة واحدة. ومع هذا الحد الأدنى يشجع ربنا سبحانه وتعالى على البذل والإنفاق والتبرع على ألا يزيد على حد أقصى وهو ثلث المال. وقد أوضح هذا الحد نبينا صلى الله عليه وسلم في خطابه لسعد بن أبي وقاص حينما قال له: «**الثلث والثلث كبير أو كثير**»[1].

الركن الرابع: صوم رمضان، وهو الحد الأدنى من الصوم ومعه يشجع ربنا على الصيام في أوقات أخرى وفي أيام مشهودة ولكنه سبحانه وتعالى يبين على لسان نبيه الكريم الحد الأقصى للصيام في الحديث المشهور، فقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أن عبد الله بن عمرو بن العاص قال: «**والله لأصومن النهار ولأقومن من الليل ما عشت، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: أنت الذي تقول ذلك. فقال له: قد قلته بأبي أنت وأمي يا رسول الله، قال: لا تستطيع ذلك فصم وأفطر، ونم وقم، وصم من الشهر ثلاثة أيام فإن الحسنة بعشر أمثالها وذلك مثل صيام الدهر، قلت: فإني أطيق أفضل من ذلك، قال: فصم وأفطر يومين، قلت: فإني أطيق أفضل من ذلك، قال: فصم يومًا وأفطر يومًا فذلك صيام داود عليه السلام وهو أعدل الصيام**». وفي رواية «**هو أفضل الصيام**»، فقلت فإني أطيق أفضل من ذلك، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **لا أفضل من ذلك**»[2].

الركن الخامس: حج البيت من استطاع إليه سبيلًا، حيث فرضه الله سبحانه وتعالى مرة واحدة عند توافر القدرة الجسمية والمالية والنفسية ومن استزاد فبأجره.

ومن ثم نرى أن الله سبحانه وتعالى تكفل بتوضيح الحدود الدنيا وبيان المعالم الرئيسية التي يمكن للإنسان عن طريقها تنظيم وقته وإدارة ذاته الإدارة الفعالة لتحقيق سعادته في الدنيا ونجاحه وسعادته في الآخرة.

أحمد:طبعًا هذه هي الحدود الدنيا في إطار العبادة.

---

(١) حديث متفق عليه.
(٢) حديث متفق عليه.

رضوان:لا فرق هنا بين عبادة ومعاملة، هذه هي الحدود الدنيا لضمان سعادة الإنسان ونجاحه في الدنيا والآخرة. وتشير قصة الرسول صلى الله عليه وسلم مع الأعرابي إلى عظم هذا الدين في رسم هذه الحدود. استمع يا أحمد جيدًا إلى هذا الحديث، عن طلحة بن عبد الله رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم من أهل نجد ثائر الرأس نسمع دوي صوته ولا نفقه ما يقول حتى دنا من الرسول صلى الله عليه وسلم، فإذا هو يسأل عن الإسلام، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**خمس صلوات في اليوم والليلة**». قال هل عليّ غيرهن، قال: «**لا إلا أن تطوع» فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وصيام شهر رمضان»** قال هل عليّ غيره، قال: «**لا إلا أن تطوع**»، قال: وذكر رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**الزكاة**» فقال: هل عليّ غيرها؟ قال: «**لا إلا أن تطوع**»، فأدبر الرجل وهو يقول: والله لا أزيد على هذا ولا أنقص منه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**أفلح إن صدق**».[١]

أحمد:يا لها من عبارات قصيرة توضح الأسس والمعالم الرئيسية لحياة الإنسان والنتيجة المترتبة عليها.
رضوان:نعم يا أحمد وبأسلوب مباشر وواضح وبسيط.
أحمد:أفهم من حديثك أن الإدارة الفعالة للذات تبدأ من تطبيق هذه الأسس في حدودها الدنيا، أليس كذلك؟

رضوان:نعم وبعد ذلك، بعد أن يوفق الله سبحانه وتعالى إلى القيام بالحد الأدنى ينطلق الإنسان إلى عوالم أخرى من المبادرة إلى استغلال الوقت والجهد والإمكانات المتنوعة لتحقيق أفضل ما يمكن تحقيقه في العبادة والعمل والحياة الاجتماعية للوصول إلى أكبر قدر من مشاعر السعادة ومواقف النجاح.
أحمد:هذا كلام جيد يا شيخ رضوان، ولكن هل هناك أفكار محددة ونصائح معينة يمكن عند تطبيقها أن تساعد في تنظيم الوقت والإدارة الفعالة للذات؟
رضوان:نعم يا أحمد بكل تأكيد هناك الكثير من الأفكار المحددة والنصائح يمكن أن نوردها في هذا المجال، ولكن لا تنس أننا أردنا أن نبدأ بالحديث عن الحدود الدنيا ونربط ذلك بأفضل ما يمكن تحقيقه في حياة الإنسان. وفي ضوء هذه الخلفية تأتي الأفكار المحددة والنصائح في سياقها الطبيعي.
أحمد:وما هي الأفكار والنصائح المحددة في هذا السياق؟

(١) حديث متفق عليه.

رضوان:من خبراتي وتجاربي هذه بعض النصائح التي تساعد على الإدارة الفعالة للذات:
أولًا: استعن بالله وأمسك بزمام نفسك وربها وطوعها على ما تحب أن تكون عليه، **وتذكر قول الشاعر:**

النفس كالطفل إن تهمله شب على

حب الرضاع وإن تفطمه ينفطم

ولا تنس أن النفس أمارة بالسوء تتجاذبها الأهواء والشهوات ويتربص بها الشيطان، وهي ميالة إلى الخمول والكسل والتهاون والدعة. خذ هذه النفس بالعزائم وعودها على النشاط والعمل والاستفادة القصوى من الوقت. تذكر أن تضع مثلك العليا وقيمك أمام عينيك دائمًا وأن تدفع نفسك للتوجه الفعّال لخدمة هذه المثل والقيم، ففي نهاية المطاف قيمة هذه النفس وصلاحها وفلاحها وسعادتها ونجاحها يتمثل بمقدار ما تستثمر من جهد ووقت في هذا السبيل.
ثانيًا: وضح أهدافك وحول نواياك الحسنة إلى نشاط ملموس.
لا تعش في دوامة من عدم وضوح الرؤية فيما يتعلق بما ترغب أن تحققه في حياتك. وعند توضيح الأهداف فرق بين الهدف المهم والهدف الأهم والأمور العاجلة التي تأتي في الطريق والتي بعضها ضروري والبعض غير ذلك. هل تعرف أن الكثير من الناس يغرقون في عمل أمور يعتقدون أنها عاجلة تتكرر عليهم يوميًا فتنسيهم العمل من أجل أهدافهم المهمة والأهم.

قف مع نفسك وقفة هادئة في مكان منعزل دون مقاطعة لفترة ساعتين على الأقل وفكر في الأمور المهمة والأهم في حياتك، وفكر في الطريقة التي تقضي بها اليوم والأسبوع والشهر، هل تتمشى حياتك مع ما تريد أن تكون عليه، هل هناك أهداف مهمة جدًا بالنسبة لك لا تجد وقتًا للعمل من أجلها، هل هناك أوقات ضائعة لا يستفاد منها؟
اسأل نفسك، ما هو الشيء الذي أرغب في عمله (لكني لا أعمله الآن) لو عملته مستقبلًا لغيّر الشيء الكثير في حياتي. اسأل مثل هذا السؤال فيما يتعلق بأدوارك المختلفة كعبد لله يرغب في عبادته حق العبادة، وكأب، وكزوج، وكموظف... إلخ.
إن السؤال عن هذه الأمور هو عملية التفكير الجدي المنظم حول الأهداف والإجابة تمثل عملية تحديد الأهداف.

ثالثًا: عندما تحدد الأهداف وتشعر بكثرتها وتشبعها وتتزاحم عليك الأعمال فابدأ مباشرة بعملية التخطيط. ويقصد بذلك فرز الأهداف وتصنيفها ووضع هذه الأهداف والأعمال حسب أهميتها وأولويتها. فتأخذ الأهداف التي تعتبرها (الأهم) الأولوية ويأتي بعدها (المهم) ولتكن جميعها في برنامج عمل زمني أسبوعي أو شهري أو سنوي، وليكن هذا البرنامج واقعيًا وسهل التطبيق. أما الأعمال العاجلة التي لا تخلو حياة الإنسان منها فيجب وضعها في السياق الصحيح، فلا بد من عملها إذا كانت ضرورية، ويمكن الاعتذار عنها أو إغفالها إذا كانت غير ذلك ولكن لا ينبغي أن تطغى الأمور العاجلة دائمًا على برنامج الإنسان فتنسيه أهدافه والأعمال المهمة التي يرغب في تحقيقها.

رابعًا: افعل شيئًا ما يوميًا يسير بك نحو تحقيق الأهداف التي حددتها لنفسك. ولا بأس أن يكون هذا الشيء قليلًا جدًّا، المهم أن تكون المتابعة مستمرة. ومن الأمور المهمة في هذا السبيل أن يبدأ الإنسان اليوم بخطة عمل تعكس – بدرجات متفاوتة وحسب الإمكانية والقدرة - سعيه من أجل تحقيق أهدافه. ويفضّل أن تكون هذه الخطة اليومية جزءًا من برنامج متكامل (أسبوعي، شهري، سنوي)، كما أشرت إلى ذلك سابقًا، بحيث تتم الموازنة في تحقيق الأهداف وألا يتضخم العمل من أجل هدف على حساب الأهداف الأخرى.

خامسًا: واجه مسؤولياتك الثقيلة والصعبة أولًا بأول، فالنفس مجبولة على حب عمل ما تستمتع به ولديها حيل للالتفاف على الأمور الصعبة. إذا قابلتك مجموعة من المهام والمسؤوليات بعضها ثقيل وبعضها خفيف وممتع فابدأ بالأمور الثقيلة وستجد بإذن الله الوقت لعمل الأمور الممتعة، بل إن هذه الأمور الممتعة ستكون أكثر إمتاعًا عندما تنجز قبلها الأمور الصعبة. والعكس صحيح، فقد يكون هاجس إنجاز الأمور الثقيلة مضيعًا لمتعة إنجاز الأمور الهينة.

سادسًا: واجه النتائج والعواقب المترتبة على الفعل والنشاط والحركة بروح عالية وصدر رحب. فقد تواجه بعض الفشل والمعوقات والإحباطات، وهذا أمر طبيعي إذا قيس بمقدار ما ستحصل عليه من الفائدة. لا يصرفك الفشل أو المعوقات عن متابعة سعيك من أجل تحقيق أهدافك. لا تستسلم للهزيمة يمكنك الالتفاف على الفشل والمعوقات والاستفادة منها في تعديل بعض أساليبك والانطلاق نحو تحقيق نتائج أفضل. تجنب تحميل الآخرين نتيجة فشلك ولا تلومن إلا نفسك.

سابعًا: عليك بالمبادرة والمسارعة، حاول أن تتعود عليها وتجعلها جزءًا من شخصيتك وسيكون لها آثار إيجابية رائعة على حياتك. بادر عندما تكون في موقف بالاستجابة لعمل ما يجب أن تعمل. لا تنتظر الآخرين لإخبارك بما يجب أن تفعل بل افعله بدافع ذاتي. بادر بالسؤال عن إخوتك وزملائك، بادر بالاتصال تليفونيًّا، بادر بالاهتمام والقيام بالواجب عندما تدعو الظروف لذلك، بادر بالإصلاح، بادر في إنكار المنكر، بادر بالأعمال الصالحة... إلخ.

ثامنًا: عليك بسد منافذ الهروب، وهي المنافذ التي تهرب منها النفس عند مواجهة الأعمال والمهمات والمسؤوليات. وغالبًا ما تكون هذه المنافذ من الأمور الممتعة والمحببة للنفس. ومنها على سبيل المثال القراءة غير الهادفة للجرائد والمجلات ومشاهدة التلفزيون والثرثرة في التليفون وتضييع الوقت في تطويل الزيارات والقيل والقال والغيبة والنميمة... إلخ. إذا وجدت نفسك في وقت من الأوقات في موقف تهرب من مواجهة مسؤولياتك وأعمالك باستخدام أي منفذ من منافذ الهروب فاسأل نفسك ما هي النتيجة؟ وستجد بالتأكيد أن النتيجة غير مرضية في أغلب الأحوال وأنك تنشغل بالأمور التافهة على حساب أمورك المهمة.

تاسعًا: تعود على السرقة الإيجابية للوقت، وهو مفهوم معاكس تمامًا لتضييع الوقت. فلو أنك أخذت خمس عشرة دقيقة كل يوم وخصصتها لقراءة القرآن (في غير أوقات الصلوات المفروضة) فما هي النتيجة في الأسبوع (١٠٥ مائة وخمس دقائق) وما هي النتيجة في الشهر (٤٥٠ أربعمائة وخمسون دقيقة) وقس على ذلك الدقائق المعدودة التي تأخذها من وقتك يوميًّا لبعض الأمور.

ما رأيك فيما يفعله بعض الناس بعد الانتهاء من الصلاة المفروضة تراهم يتركون المسجد بسرعة فقد استحوذت عليهم الوساوس وهموم الأعمال والارتباطات وقد يكون لذلك أثر سلبي على صلواتهم نفسها. ما هي النتيجة لو أنك فرضت على نفسك المكوث في المسجد عشر دقائق بعد كل صلاة مفروضة تسبح وتهلل وتستغفر فيها وتصلي السنة بهدوء وطمأنينة وسكينة. ما الذي سيحدث للعالم من حولك لو أنك خرجت من المسجد أو مكثت فيه؟ لا شيء. وما الذي يحدث لك لو أنك مكثت في المسجد؟ الشيء الكثير، فقد استثمرت دقائق معدودة أفضل استثمار.

ومن السرقة الإيجابية للوقت عدم الشعور بالملل أو القلق عندما تكون في موقف مفروض عليك فيه الانتظار، لدى الطبيب مثلًا أو في المطار أو في المكتب... إلخ. في مثل هذا الظرف حاول استغلال الوقت في شيء مفيد كالقراءة أو الكتابة أو الاستغفار أو التخطيط... إلخ.

عاشرًا: استعمل المفكرة الشخصية لكتابة المواعيد والالتزامات وتدوين ما ترغب من معلومات مفيدة. ففي عصر المشاغل وتشابك الارتباطات لا يمكن الاعتماد فقط على الذاكرة ولا بد من التدوين. وأفضل أنواع المفكرات هي تلك التي تحملها في جيبك.

حادي عشر: استعمل طرق التنظيم والتصنيف في المنزل والمكتب، ومنها على سبيل المثال: وضع ملفات للأمور الخاصة وللاهتمامات يمكن الرجوع إليها وإخراج ما ترغب بسهولة ويسر. فبعض الناس لديه مجموعة من الملفات في المنزل، ملف للوثائق الشخصية، ملف للأوراق والمواعيد الطبية، ملف للشهادات، ملف لأوراق الأولاد وآخر البنات... إلى غير ذلك من الملفات التي تخدم الأغراض المختلفة. عليك بتطوير الطرق والأساليب الآلية أو اليدوية التي بواسطتها تحصل على المعلومات بسرعة وسهولة.

ثاني عشر: غيّر العادات التي لا تتمشى مع تحقيق أهدافك، فهناك الكثير من العادات بعضها واضح الضرر وبعضها، على أقل تقدير، ليس له فائدة. وكثيرًا ما أسرت مثل هذه العادات الإنسان وجعلته يدور في حلقة مفرغة وحرمته من اكتشاف نفسه والاستفادة من إمكاناته وقدراته. والعادة كما هو معروف لها سلطان كبير على سلوك الإنسان، لذلك يقال مجازًا: إن الإنسان يتكون من مجموعة من العادات. تعلم كيف تغير العادات غير المرغوبة وتضع محلها عادات سليمة.

هذه يا أحمد بعض النصائح التي أعتقد بأهميتها للإنسان وعند تطبيقها تمكنه من الإدارة الفعالة لذاته.

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان، لقد أوردت نصائح ثمينة وأفكارًا رائعة ولا بد من عودة لبعضها إن أمكن لمناقشته بالتفصيل.

رضوان:حسنًا يا أحمد ما رأيك لو اكتفينا بهذا القدر الليلة، وأترك لك المجال لاختيار الأمور المطلوب التفصيل فيها ومناقشة ذلك في جلسات لاحقة.

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان وتصبح على خير.

الأفكار باختصار

رجع أحمد كعادته إلى غرفته بعد جلسة حافلة بالأفكار القيمة وبدأ في مراجعة الملاحظات التي كتبها في أوراقه وأخرج مفكرته الشخصية وسطر الأفكار التالية:

* **الإدارة الفعالة للذات تعني تنظيم الإنسان لوقته ومواعيده وارتباطاته وأوراقه وأشيائه ومحاولة التحكم في النفس وإمساك زمامها. وتعني كذلك استفادة الإنسان من قدراته وإمكاناته وتحديد أهدافه بدقة والتركيز على متابعة تحقيقها.**

* **تكفل الله سبحانه وتعالى ببيان حدود ومعالم رئيسية تمكن الإنسان من إدارة ذاته بفعالية وتضمن له سعادة الدنيا والآخرة. وتمثل الأركان الخمسة: شهادة ألا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان، وحج البيت من استطاع إليه سبيلًا، هذه الحدود والمعالم الرئيسية.**

* **هناك اثنتا عشرة نصيحة قيمة تساعد الإنسان على إدارة ذاته بفاعلية في شتى مجالات حياته وأدواره وتضمن له النجاح في الدنيا وهي كالتالي:**

١) الاستعانة بالله والإمساك بزمام النفس وتربيتها وتطويعها.

٢) توضيح الأهداف وتحويل النوايا الحسنة إلى نشاط ملموس.

٣) تخطيط الأهداف عند كثرتها وتشبعها وفرزها حسب الأولوية.

٤) فعل شيء ما يوميًا نحو تحقيق الأهداف التي تم تحديدها.

٥) مواجهة المسؤوليات الثقيلة والصعبة أولًا بأول.

٦) مواجهة النتائج والعواقب المترتبة على الفعل والنشاط بروح عالية وصدر رحب.

٧) المبادرة والمسارعة وعدمك انتظار الآخرين لتذكيرك بما يجب أن تفعل.

٨) سد منافذ الهروب، التي تهرب منها النفس عند مواجهة المسؤوليات والأعمال.

٩) التعود على السرقة الإيجابية للوقت، وهو مفهوم معاكس تمامًا لتضييع الوقت.

١٠) استعمال المفكرة الشخصية لكتابة المواعيد والالتزامات وتدوين المعلومات.

١١) استعمال طرق التنظيم المختلفة في المنزل والمكتب.

١٢) تغير العادات التي لا تتمشى مع تحقيق الأهداف.



الفصل الخامس

٥

تطوير عادات عمل سليمة ونافعة

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.

أحمد:كيف أمسيت يا شيخ رضوان؟

رضوان:بخير والحمد لله، وأنت يا أحمد.

أحمد:بخير والحمد لله. لقد استغرق مني موضوع البارحة وقتًا طويلًا في مراجعته وتصنيفه وكتابته في مفكرتي الخاصة.

رضوان:يسعدني سماع ذلك فالإدارة الفعالة للذات من أهم مبادئ وأسس تحقيق السعادة والنجاح.

أحمد:ولكننا يا شيخ رضوان، مررنا مرور الكرام على أمور عظيمة ولا يبدو أننا وفيناها حقها من الشرح والتعليق.

رضوان:قد يكون لضيق الوقت أثر في ذلك، وعلى كل حال المفاهيم التي نطرحها تحتاج لمزيد من الدراسة والتأمل والرجوع إلى الكتب المتخصصة ولا بد من النظر إلى أحاديثنا كنوافذ نطل من خلالها على كنوز ثمينة من المعرفة والخبرة.

أحمد:لا شك في ذلك، فقد أثارت الأمور والقضايا المطروحة اهتمامي وعزمت على أن أتابع البحث عن مزيد من المعلومات والخبرات حولها، ولكنني أرغب في الاستفادة من فرصة وجودنا مع بعض في هذه الليالي المباركة.

رضوان:لا بأس في ذلك وليكن في حدود الوقت المتاح.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان، ذكرت في جلسة البارحة أن سعادة الإنسان ونجاحه ترتبط بالتخلص من العادات التي تعتبر ضارة وغير مفيدة وتطوير عادات عمل سليمة نافعة.

رضوان:نعم بكل تأكيد، تطوير عادات عمل سليمة ونافعة من أهم مبادئ وأسس تحقيق السعادة والنجاح. وهذا مبحث شيق يحتاج لبعض الاهتمام والتركيز.

أحمد:هل هناك أمثلة لهذه العادات السليمة النافعة في حياتنا العملية؟

رضوان:نعم هناك الكثير من الأمثلة وسنورد بعضها، ولكن تذكر أن العادات السليمة النافعة لا يمكن حصرها، وقد تختلف من شخص إلى شخص ومن بيئة اجتماعية إلى أخرى. وليكن المعيار الأساسي للعادة السليمة النافعة تمشيها مع تعاليم ديننا ومساعدتها في تحقيق الأهداف الشخصية. وقبل الدخول في سرد أهم هذه العادات لابد من بعض المقدمات.

لنبدأ أولًا بتعريف العادة. العادة هي الشيء الذي يفعله الإنسان بصفة متكررة دون جهد فكري وبلا مشقة تذكر. ويقال: إن العادة تتكون من ثلاثة أمور، من معرفة ومهارة ورغبة.

أحمد:لم أفهم يا شيخ رضوان؟

رضوان:أقصد بالمعرفة الألفة والإحاطة بتفاصيل الموضوع والمهارة إتقان الطريقة التي تؤدي بها، والرغبة الحب والميل لعمل هذه العادة. وتذكر يا أحمد أن للعادة سطوة كبيرة على سلوك الإنسان وعلى حياته لأنه يفعلها بطريقة روتينية وتحقق رغبة في نفسه ولا تمثل له أي تحد يذكر لأنه تعلمها وبناها وطورها ومارسها على فترة طويلة من الزمن. وعلى العكس من ذلك، عندما يريد الإنسان أن يتخلص من بعض العادات ويبني عادات جديدة فلا بد له من بعض التضحيات، لا بد أن يتعلم ويمارس شيئًا جديدًا. وهذا فيه ما فيه من صعوبة على النفس ومن تهديد للذات. وليس أصعب على النفس من إرغامها على شيء تكرهه أو فعل شيء قد تخاف منه. ومن ثم حتى يتمكن الإنسان من التخلص من العادات الضارة وبناء عادات جديدة لابد أن تكون لديه القناعة والرغبة والحماس، وأن تكون هذه الأمور منطلقة من ذاته بما يعرف بعملية التغيير الداخلي. وقد أشار الله سبحانه وتعالى في آية عظيمة من آيات القرآن الكريم إلى هذه الظاهرة الإنسانية فقال: {**إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...**} [**الرعد: ١١**]. أي أن التغيير الخارجي في الأحوال والظروف في عالم الإنسان مرهون بعملية تغير داخلي متى ما حصل الأخير حصل الأول.

أحمد:آية عظيمة تدعو للكثير من التفكير والتأمل.

رضوان:بكل تأكيد وهي مدخلنا لبناء عادات سليمة ونافعة.

أحمد:عرفت معنى العادة ولكن ماذا تقصد بسليمة ونافعة؟

رضوان:العادة السليمة النافعة، كما ذكرت سابقًا، هي التي تتمشى مع تعاليم ديننا ولا يرتكب بها محرم أو منهي عنه، بالإضافة إلى ذلك تؤدي أو تساعد على الإنجاز والإنتاج ومتابعة تنفيذ المهام بطريقة فعالة.

أحمد:أن تتمشى مع تعاليم ديننا فأمر معروف، ولكن كيف أعرف أنها تساعد على الإنجاز والإنتاج ومتابعة المهام؟

رضوان:عن طريق التجارب الشخصية وعن طريق تحليل تجارب الناجحين وما توصلت إليه البحوث العلمية في مجال الإدارة والتنظيم.

أحمد:هل يمكن التعرف على بعض أهم هذه العادات يا شيخ رضوان؟

رضوان:نعم بكل تأكيد يا أحمد. يحضرني عشر عادات مهمة في هذا السياق تعتبر أمثلة يقاس عليها. ويمكن الرجوع إلى تجارب الناجحين والكتب المتخصصة للاستزادة.

العادة السليمة النافعة الأولى:

هي الاستيقاظ مبكرًا واستفتاح اليوم بصلاة الفجر. ولست في حاجة للحديث بالتفصيل عن هذا الأمر فمردوده الجسمي والنفسي والعقلي على الإنسان يحتاج لبحث طويل وقد أوضحت في الأمثلة التي أوردناها عن أفعال العبادة ما لها من آثار إيجابية رائعة على حياة الإنسان. واستفتاح اليوم بهذه العادة المباركة يؤدي غالبًا إلى توجيه البرنامج اليومي وجهة صحيحة.

أحمد:لا شك يا شيخ رضوان في أهمية الاستيقاظ مبكرًا وفائدته، ولكنه أمر صعب في ظل الظروف التي يعيشها أغلب الناس اليوم من وجود وسائل الإعلام والمناسبات الاجتماعية وتغير أنماط الحياة الاجتماعية.

رضوان:لقد سألتني يا أحمد عن أهم العادات السليمة النافعة وقد أخبرتك بواحدة ولا يعنيني هنا ما يفعله أغلب الناس أو ظروف الحياة المعاصرة التي وضعوا أنفسهم فيها. السعادة والنجاح لهما ضريبة، وهناك الكثير من الكسالى والمترفين ومن قعدت بهم الأسباب لا يملكون العزيمة لدفع هذه الضريبة.

أحمد:وما العادة الثانية؟

رضوان:**العادة الثانية:**

استغلال الفترة الصباحية من اليوم في العمل وإنجاز الأمور، فهي فترة طويلة نسبيًا وتأتي عادة بعد النوم ويكون الإنسان فيها أكثر نشاطًا من أي وقت آخر في اليوم. وقد لفت نبينا الكريم أنظارنا إلى أهمية هذه الفترة وما فيها من البركة عندما قال: «**اللهم بارك لأمتي في بكورها**»[١]. وتدل التجارب الإنسانية على أن هذه الفترة التي تبدأ من الفجر حتى الساعة الثانية عشرة ظهرًا هي أفضل فترات اليوم إنجازًا وتركيزًا وتحقيقًا للأهداف.

أحمد:وما العادة الثالثة؟

رضوان:**العادة الثالثة:**

هي إنجاز الأعمال ومتابعة المهام واحدة واحدة وعدم الانقطاع عن عمل للقيام بعمل آخر، أو التحول من مهمة إلى أخرى قبل إكمال الأولى، أو الانشغال في أشياء عديدة في نفس الوقت. فهذه الأمور تشتت الجهد، وتضيع الوقت، ولا تساعد على الإنجاز وتصيب الإنسان بالإحباط والشعور بالخيبة والفشل لعدم القدرة على إنجاز أمور محددة في وقتها مما يؤدي إلى تراكم الأعمال والمهام وما يصاحب ذلك من تطوير مشاعر سلبية نحو الذات واهتزاز لصورة الإنسان لدى الآخرين لاعتقادهم بعدم قدرته على الإنجاز وتحمل المسئوليات.

أحمد:ولكن قد تكثر الأعمال والمسؤوليات في فترة من الفترات وتتداخل مع بعضها.

رضوان:نعم هناك أوقات يمكن أن تتداخل فيها بعض المسؤوليات والأعمال وقد يضطر الإنسان إلى الانقطاع عن عمل لتأدية عمل آخر، ولكن يجب أن تكون هذه الحالة استثناء وليس القاعدة. وهذا يضعنا أمام عادة رابعة من العادات المهمة.

أحمد:وما هذه العادة يا شيخ رضوان؟

رضوان:**العادة الرابعة:**

هي تحديد الأولويات أو المهام والمسؤوليات التي يجب أن تعمل قبل غيرها. فعندما يواجه الإنسان مجموعة من الأعمال والمسؤوليات فلابد أن تكون مختلفة الأهمية فبعضها مهم والبعض الآخر أهم

(١) حديث رواه الترمذي ج٢: باب في التبكير بالتجارة.

والبعض لابد من إتمامه بأقصى سرعة. ومن ثم لابد من جدولة الأعمال ووضع الأولويات ومتابعة تنفيذها بدقة حتى يتم إنجازها. وعندما ينتهي الوقت المحدد للقيام بمجموعة من المهام تأكد أنك قد بذلت الجهد لإتمام الأول فالأول حسب الأهمية وأن الأعمال المتبقية لم يكن عدم إنجازها تضييعًا للوقت أو تسويفًا له بل كان الأمر يتعلق بأولويات حددتها من قبل. وتذكر دائمًا بأن انشغالك لوقت طويل لا يعني أنك تنجز الأعمال أو تتولى إتمام المهام، وحاول الابتعاد عن وضع تجد نفسك فيه مشغولًا للغاية ولكن دون مهام محددة. وإذا شعرت يومًا بهذا الشعور فتذكر أن الأولويات لديك مختلطة والمسؤوليات والأعمال غير واضحة.

أحمد:يا شيخ رضوان أذكر أننا قد تحدثنا عن هذا الأمر بالتفصيل عندما تناولنا تحديد الأهداف.

رضوان:نعم يا أحمد جوهر القضية في تحديد الأهداف معرفة ما هو المطلوب عمله بالتحديد وجوهر القضية في ترتيب الأولويات معرفة ما هو الأهم بالترتيب من المطلوب إنجازه. أي عند تحديد الأهداف ننجزها بالترتيب حسب الأولوية والأهمية.

أحمد:وما العادة الخامسة؟

رضوان:**العادة الخامسة**:

من عادات العمل السليمة النافعة هي: **تعويد النفس على العمل لفترة طويلة عند مباشرة بعض المهام والمسؤوليات التي تحتاج إلى وقت**، وتجنب العمل لفترات قصيرة متقطعة، فالعمل لفترة طويلة يساعد على الاستغراق في العمل والتفكير بعمق مما يؤدي إلى الإنجاز ورفع مستوى الأداء وتوفير الوقت.

أحمد:لكن الإنسان قد لا يتحكم بوقته وقد لا يُعطي فرصة لتطوير وممارسة مثل هذه العادة الحسنة.

رضوان:يعتمد هذا على شخصية الإنسان وإدارته لذاته وتنظيمه لوقته وهذا بلا شك ممكن على مستوى الوظيفة أو المهنة وعلى مستوى الحياة الخاصة.

أحمد:كيف ذلك يا شيخ رضوان؟

رضوان:خذ على سبيل المثال: الموظف الذي يبدأ دوامه الرسمي من السابعة والنصف إلى الثانية والنصف قد لا يستطيع أن يتحكم بوقته فقد يأتيه المراجعون وتتابع عليه المكالمات الهاتفية وتتعدد

الاجتماعات... إلخ، فمثل هذا الشخص قد لا تتوافر له الفترات الطويلة المطلوبة لإنجاز بعض المهام والتفكير في بعض الأهداف ومتابعتها وتبعًا لذلك قد تتدنى إنتاجيته وتتراكم عليه الأعمال والمعاملات. ولكن عندما يتوافر لهذا الموظف الوعي الكافي بأهمية الوقت وضرورة تنظيمه يمكن أن يوزع الوقت إلى فترات وأجزاء تساعد على إنجاز المهام ورفع مستوى الإنتاج. فمثلًا يمكن أن يكون الوقت من بداية الدوام إلى الساعة ٩,٣٠ مخصصًا لدراسة المعاملات وإنجازها دون مقابلة مراجعين أو استلام مكالمات تليفونية، ومن ٩,٣٠ إلى الثانية عشرة استقبال للمراجعين مع إجراء المكالمات اللازمة، ويمكن أن تكون فترة ما بعد الظهر للاجتماعات... إلخ. المهم في الأمر التحكم في الوقت وإداراته الإدارة الفعالة لضمان فترات طويلة غير متقطعة لإنجاز الأمور. والإنسان في عمله الخاص أو في حياته الخاصة لديه فرصة أكبر لتوزيع وقته وتنظيمه والتحكم به.

أحمد:وما العادة السادسة؟

رضوان:**العادة السادسة** من عادات العمل السليمة النافعة التفريق بين التعامل مع الأوراق والتعامل مع الأشخاص. فالأول عادة يأخذ وقتًا أقل بالرغم مما فيه من الصعوبة والجهد، والثاني في حاجة لوقت أطول ولمهارات أكثر. والتعود على هذه العادة يجعل الإنسان يوزع وقته ومواعيده وارتباطاته بطريقة فعالة فيعطي المراجعين أو المتعاملين معه أو الزوار أو الأصدقاء أو الأسرة أو الأقارب الوقت الكافي.

أحمد:وما العادة السابعة؟

رضوان:**العادة السابعة:** من عادات العمل السليمة النافعة هي أداء المهام الصعبة أو الأعمال الثقيلة على النفس في أول الدوام أو بداية فترة العمل، فالنفس البشرية مجبولة على حب بعض الأعمال والميل لأداء بعض الأمور المحببة للنفس قبل غيرها ومباشرة بعض المسؤوليات الشيقة والميل إلى تأخير الأعمال الصعبة أو المهام غير الممتعة كما قلنا سابقًا. ومن ثم يعتبر البدء بالأمور الصعبة والثقيلة ضمانًا لإنجازها.

أحمد:ولكن قد يخف الحماس لمتابعة العمل عند البدء بمثل هذه الأمور الصعبة والثقيلة أو قد يجد الإنسان نفسه متعبًا أو منهكًا.

رضوان:قد يكون هذا صحيحًا في بعض الأوقات، ولكن احتمال إنجاز الأمور الصعبة والثقيلة أدعى في بداية فترة العمل وحتى على افتراض خفة الحماس وفتور الهمة أو التعب إنجاز الأمور الشيقة أسهل وأمتع، وقد لا تأخذ وقتًا طويلًا علاوة على أن الحوافز دائمًا متوافرة لإنجازها.

أحمد:طبعًا هذا في ضوء ما عرضناه في موضوع الأولويات؟

رضوان:بكل تأكيد فالمهمات أو الأعمال شيقة كانت أم ثقيلة على النفس يجب أن تخضع لمعيار الأولويات فنبدأ بالأهم ثم المهم بالتدريج.

أحمد:وما العادة الثامنة يا شيخ رضوان؟

رضوان:**العادة الثامنة** من عادات العمل السليمة النافعة هي التعود على الديمومة والاستمرار والانتظام في القيام ببعض الأعمال أو الأمور أو المسؤوليات التي تعود بالنفع على الإنسان على المستويين الدنيوي والأخروي، والابتعاد عن الحماس أو غلبة العواطف التي تقود إلى عمل بعض الأشياء الجيدة بطريقة مبالغ فيها مما يؤدي إلى الملل والانسحاب وربما ترك العمل كليةً.

أحمد:أذكر يا شيخ رضوان أننا قد تحدثنا عن هذا الأمر في مناسبة سابقة.

رضوان:نعم في سياق الحديث عن البرنامج الزمني للشخص الذي اقترحنا فيه جدولة الواجبات والمسؤوليات بصفة أسبوعية وشهرية.

أحمد:لكن الديمومة والاستمرار يا شيخ رضوان أمر في غاية الصعوبة.

رضوان:لا شك في ذلك، إنها في غاية الصعوبة بالفعل ولكنها تحد لابد من مواجهته عند الرغبة في النجاح وعادة من أفضل العادات إذا اكتسبها الشخص. وقد أشار نبينا الكريم إلى أهمية الديمومة في أفعال العباد وأنها أحب الأعمال إلى الله، فقال صلى الله عليه وسلم: «**أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل**»[1]. وهنا تلاحظ كيف ربط ديننا الحنيف بين الاستمرارية والقلة حيث أشار إلى أن القلة مدعاة لاحتمال الاستمرارية ووجه ضمنًا إلى الاستمرار على الأفعال ولو بالشيء القليل.

أحمد:وماذا عن العادة التاسعة؟

رضوان:**العادة التاسعة**: من عادات العمل السليمة النافعة هي التعود على الاهتمام بالتفاصيل عند أداء المهمات والمسؤوليات ومباشرة التنفيذ.

(١) حديث رواه البخاري ومسلم (البخاري كتاب ٢ باب ٣٢).

أحمد:ماذا تقصد يا شيخ رضوان بالاهتمام بالتفاصيل؟

رضوان:أقصد أن يتم تحليل المهمة أو العمل إلى خطوات محددة أو أجزاء معينة أو تفاصيل واضحة، ويتم إنجاز هذه الخطوات أو الأجزاء أو التفاصيل باهتمام وتتابع حتى يؤدي ذلك في نهاية المطاف إلى إنجاز المهمة أو العمل على أكمل وجه. والواقع أن هذا أمر مهم فالشخص قد يباشر إنجاز مهمة أو عمل ولا يهتم بتفاصيله أو أجزائه فتخرج النتيجة مشوهة وقد يبذل جهدًا كبيرًا لكنه لا يوفق إلى إنجاز المهمة أو العمل بالطريقة المطلوبة. فالاهتمام بالتفاصيل يعني التركيز والاهتمام والتتابع في إنجاز أجزاء ومكونات المهمة أو العمل. تذكر يا أحمد أن إنجاز الأمور الكبيرة والمهمات الصعبة والأهداف الطموح يبدأ بالاهتمام بالتفاصيل الدقيقة.

أحمد:هل يمكن أن تضرب بعض الأمثلة؟

رضوان:خذ على سبيل المثال أداء فرض من فروض الصلاة، هذا الكتاب الموقوت الذي نفعله بصفة مستمرة في اليوم والليلة، لابد من اهتمام بالتفاصيل الدقيقة لإنجازها. أولًا، لابد من الطهارة والطهارة باب كبير بتفاصيله وأجزائه وقضاياه. وعند الوضوء مثلًا لابد من أعمال محددة وتفاصيل دقيقة وتتابع وإلا لما أنجز بالطريقة المطلوبة، وعند الصلاة منذ تكبيرة الإحرام وكيفيتها إلى آخر عمل من أعمالها لابد من مراعاة لأمور تفصيلية. ونحمد الله أننا تعودنا على هذه التفاصيل وإلا لكانت أصعب ما يكون. ومع ذلك تذكر ما يقوله نبينا عن الصلاة وكيف يختلف الناس في أدائها والاستثمار فيها. ففي الحديث عن عمار بن ياسر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «**إن الرجل لينصرف وما كتب له إلا عشر صلاته، تسعها، ثمنها، سبعها، سدسها، خمسها، ربعها، ثلثها، نصفها**»[١]. وقس على ذلك الاهتمام بالتفاصيل لأي مهمة أو مسؤولية قد يباشرها الإنسان.

أحمد:هل من أمثلة أخرى يا شيخ رضوان؟

رضوان:الأمثلة كثيرة يا أحمد ما رأيك بالأهداف التالية، طالب في نهاية المرحلة الثانوية ويرغب في تحقيق النجاح بامتياز. لابد أن هناك الكثير من التفاصيل التي يجب أن يهتم بها.

ماذا يذاكر ومتى وكيف؟ وما هي المواد التي يكون أدعى لأخذ الوقت من غيرها، وكيف ينعكس ذلك في الأولويات؟ وما طرق الاستذكار التي يجب أن تتبع؟ وهل هي منفردة أو مع مجموعة؟... إلخ.

شخص يرغب في بناء مسكن خاص، لا بد من الاهتمام بالكثير من التفاصيل: البحث عن الأرض في الموقع المرغوب، والاتجاهات المطلوبة، والحجم المناسب. وبعد ذلك لابد من مخطط ملائم يستجيب للحاجات والتطلعات، ثم لابد من تنفيذ مناسب واختيار للمواد بالأسعار الممكنة... إلخ.

---

(١) حديث رواه ابن حبان وأبو داود والنسائي.

أحمد:أعتقد أن هذه الأمثلة تكفي يا شيخ رضوان.

رضوان:حسنًا يا أحمد تذكر أن جوهر القضية في هذه العادة، عادة الاهتمام بالتفاصيل هو الدقة والإتقان وما يخدم إنجاز المهمة أو العمل على الوجه المطلوب، وتذكر يا أحمد كذلك أن الإتقان عادة محمودة حيث يقول عنها نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم: «**إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يتقنه**»[١].

وأتمنى ألا تخلط بين عادة الاهتمام بالتفاصيل لإنجاز الأعمال والمهام وبين عادة الاهتمام بالتفاصيل في القيل والقال والبحث عن الأمور التافهة واستقصاء جوانبها فهذا أمر وذلك أمر.

أحمد:أعتقد أن الأمر واضح يا شيخ رضوان والفصل بينهما بين، بقي علينا الحديث عن العادة العاشرة، وأعتقد انها العادة الأخيرة؟

رضوان:**العادة العاشرة** من عادات العمل السليمة النافعة الاستعانة بالآخرين والتفويض الفعّال. وهذا أمر مهم في حياة الإنسان حيث لا يستطيع أن يعيش ويحقق ما يصبو إليه بفعالية دون الاستعانة بالآخرين سواء بآرائهم أو جهودهم أو مساعدتهم على اختلاف أنواعها.

أحمد:هذا أمر بديهي يا شيخ رضوان.

رضوان:نعم يبدو كذلك ولكن هناك الكثير من الناس لا يعرفون أهمية هذا الأمر أو يجهلون إتقان فن الاستعانة بالآخرين، وهناك البعض تسيطر عليهم قناعات بأنه لا أحد يستطيع أن يقوم بما يقومون به ومن ثم لا يثقون في الاستعانة بالآخرين والنتيجة هي التعب الشديد والإرهاق المستمر وعدم التنظيم وبعثرة الجهود.

أحمد:يا شيخ رضوان لكنك تعرف أن هناك أمورًا لا بد للشخص من مباشرتها بنفسه وإنجازها.

رضوان:هذا صحيح يا أحمد بل هذا عين الصواب، لكن المطلوب التفريق بين أعمال ومسؤوليات ومهام لابد من القيام بها وأخرى يمكن الاستعانة بالآخرين عليها ويمكن تفويضها. وهذه معادلة ليست صعبة ويمكن لكل شخص معرفتها في ضوء ظروفه الخاصة.

أحمد:وماذا تقصد بالتفويض الفعّال؟

رضوان:تعبير يستعملونه في علم الإدارة ويعني بالضبط ما قلناه من استعانة الشخص بالآخرين لتحقيق المهام وإنجاز الأعمال.

---

(١) حديث رواه أبو يعلى والعسكري وغيرهما عن عائشة رضي الله عنها: وقد ورد في تمييز الطيب من الخبيث فيما يدور على ألسنة الناس من الحديث.

أحمد:لقد أطلت عليك الليلة يا شيخ رضوان وأعتقد أننا أخذنا وقتًا أطول من العادة.

رضوان:لا بأس يا أحمد طالما الحديث كان واضح الفائدة وأسهم في إثراء معلوماتك.

أحمد:بكل تأكيد يا شيخ رضوان لقد كان الحديث مفيدًا للغاية وأعتقد أنني خرجت بحصيلة غنية في هذه العادات العشر.

رضوان:تذكر يا أحمد أن المهم ليس معرفة هذه العادات بل اكتسابها وممارستها والتعود عليها. هذا هو التحدي الحقيقي.

أحمد:صدقت هذا هو التحدي الحقيقي ولقد عزمت على مواجهة التحدي أسأل الله سبحانه وتعالى العون.

رضوان:أسأل الله سبحانه وتعالى لك التوفيق. لا تنس كتابة وتوثيق ما تعلمته الليلة في مفكرتك الشخصية كالعادة، وعليك كذلك بالتحضير الجيد لجلستنا غدًا.

أحمد:إن شاء الله، تصبح على خير.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد إلى غرفته وفكر مليًّا فيما سمعه الليلة ودرس الملاحظات التي كتبها وأخرج مفكرته الشخصية وكتب:

أولًا: **العادة هي الشيء الذي يفعله الإنسان بصفة متكررة دون جهد فكري وبلا مشقة تذكر، ولها تأثير كبير وسطوة بالغة في الحياة والسلوك الإنساني.**

ثانيًا: **العادة تتكون من ثلاثة عناصر: المعرفة والمهارة والرغبة.**

وهناك ثلاثة أنواع من العادات: سليمة نافعة، وضارة، وثالثة لا يتضح ضررها من فائدتها.

ثالثًا: **التخلص من عادة وبناء عادة جديدة أمر في غاية الصعوبة ويحتاج إلى عملية تغيير داخلي.**

رابعًا: **العادة السليمة النافعة هي التي تتمشى مع تعاليم ديننا ولا يرتكب بها محرم أو منهي عنه، وتساعد على الإنجاز وترفع مستوى الإنتاج وتؤدي إلى متابعة تنفيذ المهام بطريقة فعالة.**

خامسًا: **هناك عشر عادات عمل سليمة نافعة تعين على الإدارة الفعّالة للذات:**

١) الاستيقاظ مبكرًا.

٢) استغلال الفترة الصباحية من اليوم في العمل والإنجاز.

٣) إنجاز الأعمال ومتابعة المهام واحدة واحدة وعدم الانقطاع عن عمل للقيام بعمل آخر، أو التحول من مهمة إلى أخرى قبل إكمال الأولى أو الانشغال في أشياء عديدة في نفس الوقت.

٤) تحديد الأولويات أو المهام أو المسؤوليات التي يجب أن تعمل قبل غيرها.

٥) تعويد النفس على العمل لفترة طويلة عند مباشرة المهام والمسؤوليات وتجنب العمل لفترات قصيرة متقطعة.

٦) التفريق بين التعامل مع الأوراق والتعامل مع الأشخاص فالأخير في حاجة لوقت أطول ومهارات أكثر.

٧) أداء المهام الصعبة أو الأعمال الثقيلة على النفس في أول الدوام أو بداية فترة العمل.

٨) التعود على الديمومة والاستمرار والانتظام في الأعمال وتجنب الحماس وغلبة العواطف التي تزيد من الإنجاز في بعض الأوقات ولكنها قد تؤدي إلى الكلل أو الملل أو الانسحاب وربما ترك العمل كليةً.

٩) التعود على الاهتمام بالتفاصيل عند أداء المهمات والمسؤوليات ومباشرة التنفيذ.

١٠) الاستعانة بالآخرين والتفويض الفعّال.



الفصل السادس

٦

الذاكرة وطرق تقويتها

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، كيف أمسيت يا أحمد؟

أحمد:بخير والحمد لله وأنت يا شيخ رضوان.

رضوان:بخير والحمد لله.

أحمد:أرجو أن تكون كالعادة متسع الصدر لحديثنا الليلة.

رضوان:بكل تأكيد فهذه الأحاديث أصبحت جزءًا مهمًا من رحلتنا.

أحمد:وما موضوعنا الليلة؟

رضوان:موضوعنا الليلة سيتناول مبدأ من أهم المبادئ لبتي تساعد على تحقيق النجاح في حياة الإنسان ألا وهو العناية بالذاكرة وتقويتها...

أحمد:لا شك أنه موضوع شيق وبضاعتي فيه قليلة، من أين سنبدأ يا شيخ رضوان؟

رضوان:أمر الذاكرة عجيب يا أحمد وتتجلى فيها بوضوح إرادة الخالق وإبداعه المتميز في حياة الإنسان، والعلم يقف مشدوهًا أمام مثل هذه الظاهرة ومثيلاتها من الظواهر التي تتعلق بعقل ونفس الإنسان. فنحن نرى نتائج الذاكرة ومظاهرها الخارجية الجبارة كما نعرف أهميتها البالغة في نقل الحضارة وفي التعلم والتعليم وبناء المؤسسات وفي استمرار حياة الإنسان على هذا الكون، ولكننا لا نعرف الكثير عن طبيعة هذه الظاهرة، مثل علاقاتها الداخلية وكيفية الاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها وتجميعها وإيجاد العلاقات بينها... إلخ.

أحمد:نعم... شيء عجيب يا شيخ رضوان ولكن الناس عادة لا يتحدثون عن هذا المستوى عند تناولهم للذاكرة بل ينصب اهتمامهم على كيفية تقوية الذاكرة والتعرف على الأساليب والطرق المعينة على التذكر، ويوجهون لأنفسهم الكثير من الأسئلة في هذا السياق. كيف أتذكر الأسماء والأشخاص والأرقام والمعلومات، وكيف أتخلص من النسيان؟

رضوان:هذا صحيح يا أحمد الناس لا يسألون أسئلة عن كنه الذاكرة وطبيعتها، لكنهم يبحثون عن الطرق والأساليب والإجراءات والمعلومات التي تمكنهم من الاستفادة من الذاكرة وتسخيرها لخدمة الإنسان وتحقيق أهدافه بفعالية. وأعتقد أن هذا هو الاتجاه الصحيح في النظرة إلى الذاكرة والتعامل معها، وهذا ما سنحاول أن نوجه إليه معالجتنا ونقاشنا. بمعنى أننا سنحاول أن نتعرف على الطرق والوسائل الكفيلة بتقوية هذه الهبة الربانية والاستفادة منها الاستفادة المثلى. ولكن قبل أن نتحدث عن الوسائل والطرق لابد أن نقدم بكلمة بين يدي الموضوع.

أحمد:وما هي يا شيخ رضوان؟

رضوان:الكلمة تتلخص في أن العمليات التي تتعلق بذاكرة الإنسان من تذكر وحفظ وتفكير وتحليل وتخيل إلى غير ذلك من العمليات العقلية تعتمد أساسًا على قضيتين أساسيتين، وهما أولًا: سلامة العقل وصحته وثانيًا: ما يتوافر له من تجارب ومران وممارسات. أما ما يتعلق بسلامة العقل وصحته فإن التوجيهات الربانية توضح بجلاء أن ديننا العظيم يضع على سلم أولوياته تأمين صحة العقل وسلامته النفسية. خذ على سبيل المثال، كيف تعامل ديننا مع آفة الخوف وآفة القلق وآفة المسكرات والمخدرات، وهي آفات ثلاث تعتبر أكبر وأعتى المشكلات التي يواجهها الإنسان المعاصر. انظر إلى آفة الخوف على الأرواح والأرزاق والعلاقات لدى الذين ابتعدوا عن منهج الله، يكاد الخوف أن يقطّع أوصالهم ويصيبهم بالهلع ويشعرهم بالضياع ويفقدهم الأمل ويجعل حياتهم أشبه ما تكون بحياة الحيوانات التي تسيرها غالبًا غريزة الخوف. كيف يمكن أن تتوافر صحة العقل بكمالها لمثل هؤلاء؟ انظر إلى آفة القلق على النفس والرزق والعلاقة كيف تؤدي إلى الكذب والنفاق والظلم أو الكسل والتهاون والانسحاب والفشل أو إلى العدائية والإحباط وسوء الأخلاق وتطوير بعض الأمراض النفسية والعضوية. وانظر إلى ما جرته أم الخبائث (الخمر) وأم الموبقات (المخدرات) من جرائم وأمراض وسفك للدماء وانتهاك للأعراض وسير في طريق الفساد. كيف يمكن أن تتوافر صحة العقل والنفس لمن

كانت هذه الآفات الثلاث جزءًا من حياته. وانظر بالمقابل كيف أن للإيمان المطلق بالله سبحانه وتعالى وبقضائه وقدره وتشريعاته أكبر الأثر في تبديد الخوف (إلا منه سبحانه وتعالى) والقضاء على القلق أيًا كان (إلا القلق الناتج عن التقصير في حقه وحقوق العباد). وانظر إلى أثر التوكل الصادق على حياة العبد المسلم، كيف يخاف على روحه ونفسه من يقرأ قوله سبحانه وتعالى: ﴿**وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ**﴾ [**الطلاق: ٣**].

كيف ينزعج وينتابه القلق من يقرأ قوله تعالى: ﴿**الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [**الرعد: ٢٨**].

وكيف يُذهب العبد المسلم عقله بالخمر والمخدرات وهو يعلم توجيهات الله سبحانه وتعالى والحدود الشرعية المترتبة على ذلك.

أحمد:لا شك فيما تقول يا شيخ رضوان، والآيات واضحة في هذا المجال، ولكن الخوف والقلق مشاعر إنسانية لا يمكن تجاوزها في حياة الإنسان. ونحن نعرف أن العباد مصدر خوف لبعضهم بعضًا.

رضوان:نعم الخوف بين العباد أمر متبادل وقد يكون في هذا ما فيه من حفظ الحقوق وتحقيق سنة التدافع الربانية. ولست أزعم أن مشاعر الخوف والقلق غير موجودة في الحياة الاجتماعية، ولكني أرى أن هناك نوعين من هذه المشاعر منها نوع إيجابي وآخر سلبي. والذي أشرت إليه هو النوع السلبي الذي لا يرتبط بالإيمان بالله سبحانه وتعالى. أما الإيجابي فهو المنضبط بضوابط الشرع الذي يساعد على تحقيق العدالة الاجتماعية وحفظ الحقوق ويساعد على العمل والجد والإنجاز واستثمار الجهد والمال والوقت بكل ما يفيد على المستوى الشخصي والاجتماعي.

أحمد:هذا بالنسبة للقضية الأولى سلامة العقل وصحته يا شيخ رضوان، عرفنا أن هذا الدين العظيم يوفر أفضل الفرص لرعاية وسلامة وصحة العقل الإنساني ويبقى بعد ذلك، كما ذكرت، القضية الأساسية الثانية وهي التجارب والمران والممارسات.

رضوان:هنا يأتي دور الطرق والوسائل، كيف يمكن أن نتعرف عليها ونمارسها ونمرن أنفسنا عليها، وما الطرق الإجرائية التي تساعد على تقوية الذاكرة وتعزز استيعابها.

أحمد:هذا شيء مفيد جدًا ولكن نحتاج بعض الخليفة عن التذكر والذاكرة.

رضوان:الأفضل ألا نضيع الوقت في خلفيات وندخل في الموضوع مباشرة.

أحمد:عفوًا يا شيخ رضوان لا أقصد ببعض الخلفية الخروج عن الموضوع، أذكر أنك تحدثت معي يومًا من الأيام عن النسيان ومشكلاته، وهذا بلا شك وثيق الصلة بموضوعنا.

رضوان:حسنًا يا أحمد نكتفي إذن بملاحظتين حول الموضوع، **الملاحظة الأولى**: تتعلق بطبيعة العصر الذي نعيش فيه والثانية تتعلق بالنسيان. أما الملاحظة الأولى، فكما تعرف العصر الذي نعيش فيه عصر تفجر المعلومات وكثرتها وتعدد مصادرها وسرعتها الأمر الذي أثر في التركيبة النفسية للإنسان المعاصر وجعله يميل إلى عدم التركيز واللامبالاة والتفويت بسبب شعوره بعدم القدرة على استيعاب هذا الكم الهائل من المعلومات والمعارف. وهذا بلا شك أثّر على الذاكرة وقلل الاعتماد عليها وشجع الميل إلى حفظ المعلومات بالأوراق والمذكرات والملفات والأجهزة الآلية، حتى تجد أن كثيرًا من الناس لا يحفظ أكثر من عدد أصابع اليد من أرقام تليفونات الأقارب والأصدقاء والبعض الآخر تجده لا يتذكر أهم الأرقام والمعلومات الشخصية كأرقام البطاقات واستمارات السيارات ورقم الوظيفة... إلخ، الأمر الذي يوقع الإنسان في حرج عظيم ويعكس عنه صورة سلبية لدى نفسه ولدى الآخرين.

أحمد:لكن كيف يمكن التخلص من مثل هذه المعضلة وخاصة أنها مرتبطة بمواقف الإنسان واتجاهاته نحو العصر الذي نعيشه؟

رضوان:يمكن ذلك بكل سهولة بتغيير مواقفنا واتجاهاتنا نحو المعلومات وليس نحو العصر، وذلك بتصنيف المعلومات إلى ثلاث فئات: عادية، ومهمة وأهم. فمن العبث التركيز والاهتمام بكل المعلومات التي تصل إلينا ولكن عند تصنيفها نبدأ في التركيز والاهتمام بفئة الأهم. وباستعمال بعض الطرق والأساليب يمكن أن نزيد من حصيلة تذكرنا واسترجاعنا للمعلومات في هذه الفئة. وهذا بدوره سيعزز الثقة في النفس ويشجعنا على الانطلاق إلى مزيد من الاهتمام والتركيز... إلخ.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان وماذا عن الملاحظة الثانية؟

رضوان:**الملاحظة الثانية** تتعلق بالنسيان وطبيعته، حيث لا يخفى أن النسيان من طبيعة الإنسان وجزء لا يتجزأ من كيانه. ولكن هناك مجموعة أسئلة:

لماذا ينسى الإنسان؟ وكيف ينسى؟ وما الأمور التي تنسى وتلك التي لا تنسى؟

ولا أريد أن أفصل في هذا الموضوع فبضاعتي فيه قليلة ويمكن الرجوع إلى بعض الكتب النفسية المتخصصة فقد وجدت فيها أبحاثًا ودراسات ونظريات مفيدة للغاية. وأفضل ما أفادني وأعجبني في هذا المجال نظرية جديدة لعالم نفسي أمريكي اسمه «أوزبل». وتقدم نظرية أوزبل في الأساس إطارًا

نظريًّا للتعلم الإنساني، وفي ضوء هذا الإطار تتعرض للتذكر والنسيان كعناصر مهمة في التعلم. ويصنف «أوزبل» التعلم الإنساني إلى نوعين: النوع الأول التعلم الهادف، والثاني التعلم الصمي. النوع الأول هو التعلم الذي يتم في سياق ويرتبط بخبرات وتجارب وحاجات واهتمامات، هو التعلم الذي ترتبط فيه المعاني ببعضها بعضًا وتضاف معلومة إلى خلفية من المعلومات حول مفهوم أو فكرة معينة. وهذا النوع من التعلم يحصل عندما يفهم أو يستوعب الشخص معلومة ويضعها فيما يشبه الهيكل المعرفي في الذاكرة.

أحمد:ماذا تقصد بالهيكل المعرفي يا شيخ رضوان؟
رضوان:الهيكل المعرفي هوة المصطلح الذي استعمله «أوزبل» للإشارة إلى مجموعة من الأفكار والمعلومات والمفاهيم المتناسقة والمرتبطة في الذاكرة مع بعضها البعض والتي يجمعها مفهوم أعم وأشمل، حيث يعتقد أن هذه المفاهيم تنصهر مع بعضها البعض وتنسى بعض المعلومات الصغيرة والتفصيلية ولكن المفهوم نفسه يبقى. وكلما ازدادت المعلومات في هيكل معرفي بطريقة هادفة ازدادت القدرة على التذكر وقل النسيان، وكلما تقادم العهد على المعلومات، ولم تُجدد أو تُثار أو يُحتاج إليها أدى ذلك إلى نسيانها. وإذا جاءت معلومات ليس لها هياكل معرفية في الذاكرة، فإن هيكلًا جديدًا يبدأ بالتشكل وقد يتم التشكل وقد تكون المعلومة معزولة ولا يأتي ما يعززها فتنسى سريعًا.

أحمد:سبحان الله شيء عجيب يا شيخ رضوان كأن المعلومة إذا دخلت المخ تبحث عن مشجب تتعلق فيه فإذا وجدت المشجب كان أدعى لفهمها وتذكرها وإذا لم تجد المشجب كان ذلك أدعى لنسيانها.
رضوان:استعمالك لكلمة مشجب شيء لطيف يا أحمد، فهذا بالفعل ما يحصل وسيتضح ذلك أكثر عندما نتحدث عن بعض الأساليب والطرق المساعدة على التذكر.
أحمد:وماذا عن النوع الثاني من التعلم، التعلم الصمي؟

رضوان:التعلم الصمي هو ببساطة أن المعلومة تدخل الذاكرة وهي معزولة وليس لها، حسب تعبيرك، مشجب تتعلق به، ومثل هذه المعلومة قد تبقى وقتًا قصيرًا ولكنها تنسى بسرعة. ويرتبط هذا النوع من التعلم بالحفظ السريع لبعض الأرقام أو الأسماء أو العبارات... إلخ، وهو نوع من الحفظ لا يركز فيه على المعاني وارتباطاتها وعلاقاتها. وعادة ما يكون هذا التعلم، نوعًا من التعلم الدفاعي لدى الإنسان

حيث تفرض الظروف عليه تذكر بعض الأرقام أو الأسماء أو المعلومات لوقت قصير ما أن تنتفي الظروف الضاغطة حتى تتلاشى وتنسى تلك المواد التي تم تعلمها.

أحمد:هل تقصد يا شيخ رضوان أن التعلم الصمي هو الحفظ؟

رضوان:لا يا أحمد الحفظ هو ملكة مهمة ويمكن أن يتم الحفظ باستعمال التعلم الهادف، أما التعلم الصمي فهو حفظ بعض المعلومات بطريقة منعزلة.

أحمد:فهمت الآن، أعتقد أن نظرية أوزبل مفيدة للغاية فهي تلفت الانتباه إلى أهمية التعلم الهادف فهو يساعد على التذكر والحفظ ويقلل من النسيان، بل ويفسر النسيان على أنه أمر طبيعي، فعند انصهار المعلومات مع بعضها بعضًا في هياكل معرفية رئيسة تُفقد بعض التفصيلات والجزئيات.

رضوان:أحسنت يا أحمد أتمنى أن تكون هاتان الملاحظتان عن العصر الذي نعيش فيه وعن النسيان كافية للحديث عن أساليب وطرق محددة للتذكر.

أحمد:بكل تأكيد يا شيخ رضوان لقد كانتا ملاحظتين في محلهما وقدمتا خلفية متينة للدخول في الموضوع، بل قدمت لي نصيحتين مهمتين: الأولى أن أحاول استعمال التعلم الهادف عند مباشرة التعلم، والنصيحة الثانية هي ألا أخاف من النسيان فهو طبيعة إنسانية وجزء من التعلم نفسه. ويمكننا الآن الحديث عن الأساليب والطرق، التي تجعل التعلم هادفًا وتقلل النسيان وتساعد على الحفظ والاسترجاع والتذكر.

رضوان:نعم يا أحمد هناك مجموعة من الأساليب والطرق.

الأسلوب الأول: الثقة بالنفس والتخلص من مشاعر الإحباط وخيبة الأمل فيما يتعلق بذاكرتك، وإدراك قيمة هذه الهبة الربانية الثمينة التي تقوى بالمراس والمران وتذبل وتذوي وتضعف عند عدم الاستعمال أو عند تشرب مشاعر عدم القدرة على التذكر. تدل التجارب العلمية وتجارب حياتنا أن الإنسان لديه ذاكرة جبارة تستطيع استيعاب واسترجاع وتذكر كميات هائلة من المعلومات، فلا تفوت فرصة الاستمتاع بهذه الهبة الربانية. ولتكن البداية يا أحمد منذ الليلة.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان سأفعل إن شاء الله، وماذا عن الأساليب الأخرى التي تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها؟

رضوان:**الأسلوب الثاني: التفريق بين الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى**. اجعل تركيزك دائمًا على الذاكرة طويلة المدى.

أحمد:ماذا تقصد بقصيرة وطويلة المدى؟

رضوان:الذاكرة قصيرة المدى هي ما يفعله أحدنا من حفظ وقتي لبعض الأرقام أو الاتجاهات أو الأسماء... أو حفظ لبعض المعلومات المنعزلة أو ما شابه ذلك، وعادة يتم الاحتفاظ بالمعلومات في مثل هذه الحالة لفترة قصيرة من ٥ – ١٠ دقائق وبعد ذلك تنسى، أما الذاكرة طويلة المدى فهي الحفظ عن طريق التعلم الهادف والاحتفاظ بالمعلومات لوقت طويل واسترجاعها عند الحاجة. التحدي الذي يواجهنا هو كيف نحول الذاكرة قصيرة المدى إلى أخرى طويلة المدى.

أحمد:كيف يمكن ذلك؟

رضوان:بتغيير موقفنا غير المبالي من المعلومات والتركيز على فهم الموضوع والتعلم الهادف واستعمال الأساليب الأخرى في تقوية الفهم والتذكر.

أحمد:مثل ماذا يا شيخ رضوان؟

رضوان:**الأسلوب الثالث الذي يساعد على الاحتفاظ المعلومات وتذكرها: تنظيم المعلومات وتصنيفها بطرق مختلفة يسهل فهمها وتذكرها.** وقد دلت التجارب أن وضع المعلومات في مجموعات، على سبيل المثال. أو نماذج أو رسوم أو خطوط... إلخ يساعد على فهمها واسترجاعها. وتذكر يا أحمد أن الذاكرة كالمكتبة فهناك بعض المكتبات الصغيرة قليلة المعلومات ولكمنها منظمة يمكن الحصول على المعلومات فيها بسرعة وسهولة ومن ثم فائدتها كبيرة، وهناك مكتبات كبيرة تزخر بالمعلومات ولكن الفائدة منها أقل لأنها غير منظمة.

الأسلوب الرابع: التعامل مع الموضوعات أو المعلومات كأنك تريد أن تشرحها أو تُدرسّها للآخرين.

وقد وجد أن هذا الأسلوب من أنفع الأساليب للفهم والاحتفاظ بالمعلومات. لماذا؟ لأن الشخص الذي يرغب في تفهيم الآخرين لابد أن يفهم بنفسه أولًا. لذلك نجد أن المعلمين أكثر الناس تذكرًا للمواد التي يُدرسونها لطلابهم. فالمعلم يبدأ بدراسة وفهم الموضوع، وبعد ذلك يفكر فيه، ثم ينظم الموضوع بحيث يمكنه تقديمه للآخرين، وبعد ذلك يحاول بينه وبين نفسه شرح الموضوع ثم يقوم بالشرح الفعلي، وأخيراً يُقوم فهمه ومعرفته للموضوع بهد الانتهاء من شرحه.

الأسلوب الخامس: استيعاب المعلومات بكميات قليلة وعلى مراحل مناسبة وفترات زمنية متتالية.

والابتعاد عن محاولة استيعاب كميات كبيرة من المعلومات في مرحلة أو فترة زمنية واحدة، حيث دلت التجارب أن العقل يستوعب المعلومات بدقة وبطريقة فاعلة إذا كانت قليلة وعلى فترات متتالية.

الأسلوب السادس: استرجاع المعلومات بين فترة وأخرى، حيث دلت التجارب على أن ذلك يُثبت المعلومات ويعززها في الذاكرة ويجعل استرجاعها أمرًا في غاية السهولة. ألم تبهرك يا أحمد قدرة بعض المحاضرين على تقديم معلومات تفصيلية دقيقة وهم يتحدثون ارتجالًا؟

أحمد:بلى يا شيخ رضوان هذا أمر ملاحظ، وأعجب من ذلك ما يرى لدى بعض كبار السن عند الحديث عن قصص قديمة حدثت قبل أربعين أو خمسين عامًا، تسمع تفصيلات عجيبة عن الأحداث والأشخاص والأماكن.

رضوان:نعم يا أحمد السبب في كل ذلك هو الاسترجاع الدائم لهذه المعلومات وتكرارها في مناسبات عديدة حتى أصبح تذكر تفاصيلها أمرًا في غاية البساطة.

أحمد:هل هناك أساليب أخرى تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها؟

رضوان:نعم الأسلوب السابع: استعمال قانون الربط. وهو أن تربط المعلومة عند حفظها بمعلومة أخرى حيث يؤدي ذلك إلى ما يعرف بتداعي المعاني، وهو جزء من التعلم الهادف الذي تحدثنا عنه قبل قليل.

أحمد:فهمت التعلم الهادف ولكن هل يمكن أن توضح لي قانون الربط ببعض الأمثلة؟

رضوان:بكل تأكيد، سأعطيك بعض الأمثلة من تجاربي الشخصية في حفظ الأرقام التليفونية والأسماء. خذ، على سبيل المثال، رقم التليفون ٤٠٢٦٠١٢. عندما رغبت حفظه قسمته إلى أربع مجموعات أو مقاطع، المقطع الأول الرقم ٤٠ وفد ربطته بفكرة سن الرشد كما جاء في القرآن في قوله تعالى: {**حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ**} [**الأحقاف: ١٥**]. والمقطع الثاني الرقم ٢٦ وهو عمر أحد أخوتي. والمقطع الثالث ١٢ وهو عمر أحد أبنائي. والمقطع الرابع الصفر ويأتي بين عمر أخي وابني. ودون مبالغة فلم أنس الرقم المذكور على الإطلاق بعد هذا الربط ويمكنني استرجاعه بسرعة وسهولة منذ عدة سنوات.

أحمد:لكن هذه العملية معقدة يا شيخ رضوان ويمكنني حفظك الرقم دون هذه الارتباطات.

رضوان:في البداية تبدو العملية معقدة ولكن عند التعود عليها تصبح من أثمن العادات التي يمكن أن يتعود عليها الإنسان. وقد تكون ذاكرتك أفضل مني يا أحمد ولكن تذكر دائمًا الفرق بين التعلم الهادف والتعلم الصمي. وقد تحفظ الرقم بسرعة متناهية ولكن حفظ الرقم شيء والاحتفاظ به وتذكره لوقت طويل شيء آخر.

أحمد:مثال آخر يا شيخ رضوان؟

رضوان:رقم التليفون ٤٦٨٣٧٤٧، وهو لأحد أصدقائي في جامعة الملك سعود في مدينة الرياض، صنفته إلى ثلاثة مقاطع ٤٦ وهو رقم تبدأ به أغلب تليفونات حي العليا في شمال الرياض، المقطع الثاني ٨٣ تبدأ به تليفونات سكن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، أما المقطع الأخير ٧٤٧ فهو طراز مشهور لطائرة عملاقة... إلخ وهكذا يمكن قياس العديد من الأمثلة وعمل ارتباطات متنوعة بعضها نمطي ويتعلق بنظام لمدينة أو حي وبعضها شخصي جدًا يتعلق ببنات أفكارك.

أحمد:يبدو أن الأمر يحتاج لبعض المراس، هل يمكن أن تعطي مثالًا لحفظ الأسماء وتذكرها؟

رضوان:نعم يا أحمد سأعطيك مثالًا من تجربتي الشخصية. كانت تجمعني بعض الأعمال مع أخ كريم اسمه عبد الله واسم أبيه صالح. ولسبب من الأسباب اسمي الرجل باسم أبيه وتكرر مني هذا الأمر أكثر من مرة مما سبب لي الكثير من الحرج والإزعاج لمعرفتي بشعور الإنسان عندما تقابله أكثر من مرة وتسميه بغير اسمه. وقررت استعمال قانون الربط للتخلص من هذه الورطة. وعملت بفضل الله بعض الارتباطات التي لم أنس بعدها اسم الرجل وأبيه. والقانون الذي استعملته ببساطة تسلسل تاريخي. ففي ثقافتنا الإسلامية أي الأسماء أقدم صالح أم عبد الله بالطبع صالح، فصالح أحد أنبياء الله، أما عبد الله فهو والد نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم)، وهكذا باتباع أقدمية الاسم يتبين أن صالح الاسم الأول وعبد الله الثاني. وبالنسبة لصاحبي الابن عبد الله جاء بعد الأب صالح. قانون ربط معقد أليس كذلك يا أحمد؟

أحمد:معقد جدًا ألا يمكن أن تستعمل ربطًا أسهل وأسرع للتذكر؟

رضوان:يمكن ذلك بالطبع ولكن الربط بهذه الطريقة حقق الغرض ولا أعتقد أنني سأنسى اسم الرجل على الإطلاق.

أحمد:قانون الربط أمر مثير للاهتمام يا شيخ رضوان ويبدو أنه في حاجة لبعض المهارة والتعود.
رضوان:بكل تأكيد المهم أن تنزل من مستوى المعرفة والتنظير إلى مستوى التطبيق والممارسة وأن تبدأ في محاولة حفظ الأرقام والأسماء باستعمال قانون الربط.

أحمد:وهل هناك أساليب أخرى تساعد على التذكر؟
رضوان:**الأسلوب الثامن** والخير الذي يحضرني هو استعمال وسائل للتذكير تعينك على تذكر الأشياء وإنجازها أو متابعتها. وهذا الأمر إجرائي لا يحتاج إلى الكثير من الجهد.
أحمد:ماذا تقصد يا شيخ رضوان؟
رضوان:أقصد استعمال مفكرة أو ورقة تدون فيها الأمور المطلوبة، وبمجرد تصفحك للمفكرة أو الورقة تعرف المطلوب. ويستعمل الكثير من الناس المفكرات في المنازل والمكاتب والسيارات. وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الوسائل المعينة على تخطيط الأعمال وإنجازها تباعًا وعدم نسيانها. وتخبرنا الدراسات التي أجريت في علم الإدارة أن أغلب المديرين والمسؤولين الناجحين يبدأ يومه بكتابة مثل هذه الورقة ووضعها أمامه طوال الوقت، وعند إنجاز مهمة أو عمل أو مكالمة يضع أمامها علامة (×).

أحمد:يبدو الأمر هينًا يا شيخ رضوان ولا يحتاج لكثير من الخبرة أو المران، فكل ما في الأمر أن تحتفظ بمفكرة في جيبك، أو ورقة تدون فيها في الصباح الباكر كل ما ترغب عمله في هذا اليوم.
رضوان:طبعًا هذا أساس الموضوع، ولكن هناك بعض التفصيلات المفيدة وخاصة لأولئك الذين عليهم مسؤوليات ومهام كثيرة ووقتهم لا يسمح بتدوين وإنجاز كل الأمور التفصيلية... إلخ. مثل هؤلاء عليهم وضع الأمور في المفكرة أو الورقة حسب الأولوية والأهمية ويكون الإنجاز تبعًا لذلك.

أحمد:وما هي طريقتك المفضلة يا شيخ رضوان في استعمال المفكرات الشخصية؟
رضوان:أنا أستعمل مفكرة واحدة أحملها معي دائمًا وزعت فيها المسؤوليات والمهام كل في صفحة على حدة، الأعمال المتعلقة بالأسرة والقرابة، الأعمال المتعلقة ببعض الأمور التطوعية، الأعمال المتعلقة بالعمل والمكتب. وهناك صفحة مهمة للغاية في المفكرة وهي صفحة الأمور اليومية المهمة العاجلة. وأستعمل القلم الرصاص في تدوين الأعمال المطلوبة وعند الإنجاز يتم مسحها.

أحمد:ومتى تكتب الأعمال في المفكرة؟

رضوان:في أي وقت أتذكر أو أرغب فهي معي دائمًا، ولكن العادة تدوين كل ما أرغب قبل النوم لليوم أو الأيام القادمة. والأعمال التي أدونها في مفكرتي بعضها يومي وبعضها أسبوعي والبعض الآخر يأخذ وقتًا أطول للمتابعة والإنجاز. وبالنسبة للأعمال اليومية والعاجلة أدونها حسب ورودها على الخاطر ولكنني أستعمل الترقيم لإعطاء الأهمية، وأبدأ عند التنفيذ برقم ١ حتى ولو كان آخر فقرة في المفكرة.

أحمد:في ضوء هذا الأسلوب، أسلوب التذكر، هل هناك أفكار أخرى؟

رضوان:نعم هناك بعض الأفكار المجربة، فعلى سبيل المثال، أحد الأصدقاء يستعمل بعض الطرق الآتية في التذكير وقد نجحت معه كثيرًا. فإذا كان عليه أن يأخذ من المنزل وثيقة مهمة ففي الصباح الباكر وضع حقيبته في مكان غير مكانها المعتاد، وعند أخذها في الصباح تذكره بالوثيقة. وعند رغبته في عمل مكالمة مهمة جدًّا في الغد من المكتب يضع شيئًا في السيارة يذكره بذلك كأن يضع علبة مناديل الورق في مكان السائق أو يضع قلمه في الجيب الأيمن أو يستعمل الملصقات الورقية الصفراء الصغيرة في مكان ما... إلخ.

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان على هذا الوقت الثمين... أعتقد أن الوقت متأخر الآن.
رضوان:نعم أعتقد ذلك، ولكن الأمسية كانت جميلة ومستوى النقاش كان عاليًا.
أحمد:بالتأكيد يا شيخ رضوان أمسية غنية بالأفكار والمفاهيم وأحتاج لبعض الوقت لمراجعة هذه المعلومات وهضمها والاستفادة منها.
رضوان:حسنًا يا أحمد أتمنى لك التوفيق وتصبح على خير.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد إلى غرفته وأخرج الملاحظات التي دونها هذه الليلة وبدأ بمراجعتها وتأملها والتفكير فيها، ثم أخرج مفكرته الشخصية ودون الآتي:

العمليات العقلية الإنسانية مثل الحفظ والتذكر والتحليل والفهم والتفكير والتدبر عمليات تعتمد **على أمرين أساسيين:**

الأمر الأول: سلامة العقل وصحته.

الأمر الثاني: المران والممارسة واستعمال الطرق والوسائل المساعدة على ذلك.

فيما يتعلق بالذاكرة والتذكر هناك نصيحتان ثمينتان لابد من استيعابهما واستثمارهما:

النصيحة الأولى: ضرورة استعمال التعلم الهادف عند مباشرة أي مهمة تعليمية ترغب في استيعابها وتخزينها لفترة طويلة.

النصيحة الثانية: عدم الخوف من النسيان لكونه طبيعة إنسانية وجزءًا من التعلم نفسه. والعمل على اتباع الوسائل والطرق التي تقلل من النسيان وتدعم وتعزز عمل الذاكرة.

وهناك ثلاثة أساليب مهمة وفاعلة تساعد على التذكر وتعزز عمل الذاكرة:

الأسلوب الأول: نفسي، والثاني: معرفي، والثالث: إجرائي.

الأسلوب النفسي: الثقة بالنفس والتخلص من مشاعر الإحباط وخيبة الأمل والاستفادة القصوى من الذاكرة، هذه الهبة الربانية الرائعة.

الأسلوب المعرفي: استعمال المفاهيم والأساليب العقلية التالية:

١) التفريق بين الذاكرة طويلة المدى وقصيرته.

٢) تنظيم المعلومات وتصنيفها في مجموعات أو نماذج أو رسوم... إلخ.

٣) افتراض تعلم الموضوعات بهدف تعليمها للآخرين.

فالذي يرغب في شرح موضوع ما وتعليمه للآخرين لا بد أن يفهمه أولًا.

٤) استيعاب المعلومات على مراحل وفترات زمنية متتالية.

٥) استرجاع المعلومات بين فترة وأخرى.

٦) استعمال قانون الربط.

الأسلوب الإجرائي: استعمال وسائل التذكير المتنوعة في المنزل والمكتب والسيارة مثل المفكرات أو الأوراق اللاصقة أو وضع الأشياء في أماكن معينة.



الفصل السابع

٧

مهارات الاتصال

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.

أحمد:كيف أمسيت يا شيخ رضوان.

رضوان:بخير والحمد لله، وأنت يا أحمد؟

أحمد:على أفضل حال. ما موضوع نقاشنا الليلة يا شيخ رضوان؟

رضوان:سنتحدث عن موضوع شيق هذه الليلة يا أحمد وهو مهارات الاتصال، وهو موضوع له أهمية كبيرة في حياة الإنسان يساعد على سعادته ونجاحه.

أحمد:هذا شيء جيد يا شيخ رضوان، في البداية أحتاج لمعرفة المقصود بمهارات الاتصال.

رضوان:عجبًا ألم تدرسها في الجامعة؟

أحمد:عفوًا لقد مر عليّ المصطلح وأذكر أنني درست بعض الموضوعات المتعلقة بالاتصال، ولكنني تعلمتها في سياقها الأكاديمي في علم الإدارة وعرفت من دراستي أنها تمثل جانبًا من جوانب الإدارة الحديثة وتطبيقاتها في المؤسسات. وتعرف يا شيخ رضوان أننا في هذه الليالي تعرضنا للكثير من المفاهيم الأكاديمية، ولكنك وضعتها بأسلوب مبسط وجعلتها في سياق شخصي اجتماعي الأمر الذي لم يكن عليه التركيز في الجامعة.

رضوان:حسنًا يا أحمد لنعرّف الاتصال أولًا ثم المهارات ثانيًا. الاتصال: هو نقل المعاني والمشاعر والأحاسيس بطريقة لغوية أو غير لغوية من شخص لآخر. ويهدف الاتصال عادة إلى الإخبار (نقل معلومات، طلب) أو الإقناع والإمتاع.

أحمد:وماذا تقصد بطريقة لغوية وغير لغوية؟

رضوان:لغوية أي باستعمال اللغة، وغير لغوية أي باستعمال حركة الجسم وتعابير الوجه.

أحمد:وماذا تقصد بالمهارات؟

رضوان:أما بالنسبة للمهارات فهي الطرق والأساليب التي يتم بها الاتصال.

أحمد:إذن فموضوعنا الليلة يا شيخ رضوان، كما فهمت، هو التعرف على المهارات المساعدة على الاتصال الفعّال وكيفية بناء وتطوير وصقل هذه المهارات.

رضوان:نعم يا أحمد، ونريد قبل الدخول في الموضوع إعطاء خلفية بسيطة. وتتلخص هذه الخلفية في الآتي: هناك ثلاثة عناصر للاتصال، **العنصر الأول** المرسل **(مصدر الرسالة) والثاني** المستقبل **(هدف الرسالة) والثالث** الرسالة **(المعنى)**. والاتصال الفعّال هو أن يُرسل المُرسل الرسالة بطريقة سليمة واضحة وان يستقبلها المُستقبِلُ بوضوح ودقة ويفهمها. ولانتقال الرسالة بوضوح من المرسل إلى المستقبل لا بد من توافر عوامل لدى المرسل وعوامل في الرسالة نفسها وعوامل أخرى في المستقبل.

أحمد:أتمنى ألا تعقد علينا الموضوع هذه الخلفية، ماذا تقصد بتوافر عوامل في عناصر الاتصال الثلاثة؟

رضوان:لن تعقد الموضوع إن شاء الله، أقصد بالعوامل لدى المرسل أمورًا مثل: حالته النفسية، ومستوى تعليمه، وعمره واهتماماته، وطريقة حديثه، وعلاقته بالسامع وغيرها من العوامل. وبالنسبة لعوامل الرسالة: طريقة عرضها، والانفعالات المصاحبة، مقدار التشويش فيها، وأهميتها أو حاجة المستقبل لها... إلخ، وبالنسبة للعوامل المتعلقة بالمستقبل: حالته النفسية (اهتمامه، إصغاؤه، مشاعره نحو المرسل)، وعمره، وخلفيته التعليمية... إلخ. بمعنى أن انتقال الرسالة يتأثر بهذه العوامل جميعها، ولابد من الاهتمام بكل عامل من هذه العوامل لإخراج رسالة سليمة وواضحة. فإذا كان المتحدث في حالة نفسية جيدة، واستعمل لغة سليمة ومنظمة وعبّر عن ما يريد بدقة فالاحتمال كبير جدًا بأن تكون الرسالة واضحة. ولكن هذا لا يكفي لفهم واستيعاب الرسالة لأنه يعتمد على حالة المستقبل النفسية واتجاهه نحو المرسل والرسالة، فعندما يكون السامع مصغيًا ومهتمًا ومستوى اللغة والحديث ملائم له يمكن القول: إن الرسالة فهمت.

أحمد:هل تقصد يا شيخ رضوان أن ما يعرف بسوء الفهم أو انقطاع الاتصال أو فهم ما يقال بطريقة مخالفة هو بسبب مشكلة ما في أحد عناصر الاتصال الثلاثة؟

رضوان:نعم يا أحمد، هذا بالضبط ما أقصد.

أحمد:ولكن الأمور التي قد تسبب المشاكل في أحد العناصر كثيرة ومتعددة ويصعب حصرها.
رضوان:هذا صحيح، لذلك لن نضيع الوقت في الحديث عن تفاصيل مثل هذه الأمور وسأترك الموضوع لخيالك يا أحمد، ونركز في هذه الليلة على أهم المهارات التي يمكن توافرها لتحقيق اتصال فعّال.
أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان، لقد فتحت ذهني على أمر مهم فيما يتعلق بعناصر الرسالة ولا بد لي من بعض القراءات في الموضوع، ولنركز كما تفضلت على مهارات الاتصال الفعّال.
رضوان:حسنًا، أول مهارة من مهارات الاتصال الفعّال هي: التعود على آداب الإنصات والاستماع للآخرين وهم يتحدثون. وأعتقد أن هذه من أهم مهارات الاتصال وفقدانها نوع من نقص الأدب يقلل من احترام الآخرين ويعوق الاتصال. ألا ترى كيف يتصرف بعض الناس وأنت تحدثه، تراه منشغلًا بقراءة الجريدة، أو يصد عنك، أو يقاطعك بسرعة قبل أن تتم كلامك، أو ينشغل في بعض الأشياء، وقد تضطر أحيانًا للإعادة عدة مرات لتوصيل الرسالة.

أحمد:صدقت يا شيخ رضوان.
رضوان:هذا بالطبع بسبب عدم التعود على آداب الإنصات، وهي آداب على غاية كبيرة من الأهمية تعبر عن حسن الخلق والحساسية في العلاقة تجاه الآخرين تكسب الاحترام والتقدير وتفتح أمام الإنسان أبواب النجاح.

أحمد:وما هي آداب الإنصات يا شيخ رضوان؟
رضوان:**الآداب كثيرة ويمكنك اتباع أهمها كالآتي:**
أولًا: **عليك بتوفير الاحترام والتقدير للآخرين،** والاهتمام بهم وبما يريدون قوله ومشاركتهم وجدانيًا، فهذه أفضل الآداب في الإنصات وهي الأرضية التي يتم بناء عليها التفاهم والاتصال. وهذا موقف إنساني مهم ليس فقط كأدب للإنصات بل في العلاقات الاجتماعية بمجملها.
ثانيًا: **عليك بحسن الخلق، وعلى رأسه الاحتفاظ بالبشاشة والابتسام على الدوام،** وتذكر أنه ليس هناك دين من الأديان أو مذهب من المذاهب رفع الابتسامة والبشاشة إلى درجة العبادة كما فعل الإسلام. فهذا نبيك الكريم صلى الله عليه وسلم يقول: «**وتبسمك في وجه أخيك صدقة**».
ثالثًا: **عليك بالنظر إلى عيني المتحدث والإنصات بهدوء وسكينة.**

رابعًا: **لا تنشغل عن المتحدث بالقراءة أو النظر أو الالتفات أو تحريك اليدين أو الجسم.**

خامسًا: **اعط الفرصة للمتحدث للتعبير عن نفسه وتوصيل المعاني التي يرغب في نقلها وافتح عقلك على ما يقول وابتعد عن المقاطعة أو العبوس إذا سمعت ما تكره.**

سادسًا: **لا تسخر أو تستهزئ بالمتحدث،** وفي حالة وجود اختلاف بين وجهات النظر عليك بالبحث عن الآداب الملائمة للرد والحديث.

سابعًا: **لا تتردد في السؤال واستيضاح الأمور التي لم تفهمها،** ولا تشعر بالحرج من جراء ذلك.

هذه يا أحمد بعض آداب الإنصات المهمة، التي تحضرني ويمكنك الرجوع إلى كتب الاتصال لمعرفة المزيد من هذه الآداب.

أحمد:حسنًا عرفت بعض آداب الإنصات المهمة، فماذا عن مهارات الاتصال الأخرى؟

رضوان:لابد من الاعتراف بصعوبة الحديث عن كل مهارات الاتصال وسنقتصر على الحديث عن بعضها، أو على الأقل أهمها في السياق الشخصي والاجتماعي.

أحمد:ماذا تقصد يا شيخ رضوان؟

رضوان:مهارات الاتصال كما قلنا لغوية أي متعلقة باللغة وغير لغوية أي متعلقة بالاتجاهات النفسية وحركات الجسم. أما ما يتعلق باللغة فهي الإنصات والحديث والقراءة والكتابة. ونكتفي في معالجتنا بالإنصات والحديث بالرغم ما للقراءة والكتابة من أهمية. أما بالنسبة للاتجاهات النفسية وحركات الجسم فلن نتعرض لها منفردة بل سنعالجها في سياق الإنصات والحديث.

أحمد:أفهم من ذلك أننا نتحدث فقط عن الإنصات والحديث وما يتعلق بهما من اتجاهات نفسية وآداب؟

رضوان:نعم يا أحمد.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان، تعرضنا لآداب الإنصات والاتجاهات النفسية التي يجب أن تصاحبه ويبقى أن نتعرف على آداب الحديث والاتجاهات النفسية الإيجابية التي يجب أن تصاحبه.

رضوان:آداب الحديث ينطبق عليها ما ينطبق على آداب الإنصات من تعبير حسن الخلق والتأدب مع النفس والناس ومن ثم فهي طريق سالك إلى السعادة والنجاح إن شاء الله. والواقع أن آداب الحديث

واتجاهاته النفسية كثيرة ومتعددة ومن أهمها التالي:

أولًا: **عليك بالاهتمام بلغتك واختيار عباراتك وألفاظك**، فلغة الشخص هي مؤشر على مدى ارتفاع مستواه الثقافي ومدى احترامه لنفسه وتقديره لذاته. وقد دلت التجارب الإنسانية أن ارتفاع مستوى لغة الشخص أرضية خصبة لنجاحه وقبوله لدى الآخرين.

ثانيًا: **تعلم أصول وأدب الحوار والمناقشة**، فهذا أدب راق وثمين. وأهم جوانب هذا الأدب احترام الآخرين والتزام الهدوء ورحابة الصدر، والبعد عن التشنج والانفعال، والتركيز وتنظيم الأفكار والمفاهيم والتعامل معها والبعد عن اتهام الأشخاص وتجريحهم.

ثالثًا: **تعلم التحكم في لسانك**، وتعويده على الحديث المناسب في الوقت المناسب.

رابعًا: **ابتعد عن الجدل والمراء وادعاء العلم**، فهذه من آفات الحديث بل من آفات النفس البشرية.

خامسًا: تجنب فرض رأيك بالقوة، واسلك طريق الإقناع وخفض الجناح، وعليك باتباع الطرق التي تؤدي إلى الإجماع واتباع رأي الأغلبية.

سادسًا: **عليك بالوضوح والدقة والصدق عند عرض الأفكار والأخبار**، وابتعد عن التعميم ونقل الأخبار دون تثبت أو نقل ما تسمع، وابتعد عن التصرفات التي تعطي الآخرين انطباعات غير صحيحة عن شخصيتك.

سابعًا: **عندما تبدأ في الحديث عن موضوع معين عليك بلزوم الموضوع ولا تتعداه أو تقفز منه إلى موضوع آخر.**

ثامنًا: **حاول تنظيم أفكارك عند الحديث**، وارسم الفكرة أو المعنى في عقلك قبل طرحها.

تاسعًا: **لا تتحدث إلا عند الحاجة وتجنب الثرثرة وكثرة الكلام.**

عاشرًا: **إذا كانت الرسالة مهمة وترغب في التأكد من فهمها فهمًا صحيحًا فعليك باتباع أسلوبي الاختصار والإعادة.** الاختصار هو إيجاز ما سمعت بأسلوبك الخاص، والإعادة إرجاع بعض المقاطع من الرسالة. فهذان الأسلوبان يساعدان على توضيح المعاني ومتابعتها ويعينان كلًا من المتحدث والسامع على بلورة الأفكار وعدم سوء الفهم.

حادي عشر: **حاول التخلص من اللزمات الحركية واللغوية عند الحديث والاستماع**، مثل تحريك اليدين أو حك الرأس أو تمسيس الملابس أو قضم الشفاه أو التلفظ ببعض الكلمات بين الوقفات مثل: يعني... آ... تعرف... شفت كيف... إلخ.

ثاني عشر: **حاول استعمال مستوى الحديث الملائم للمناسبة**، فمستويات الحديث تختلف عن بعضها البعض، فهذه مناسبة رسمية وأخرى عادية عرضية وثالثة أسرية. وكل واحدة من هذه المناسبات تتميز بعبارات واتجاهات وأساليب مختلفة، عليكم بالحساسية تجاه هذه المستويات ومحاولة التكيف معها.

ثالث عشر: **تذكر أن لمظهرك الخارجي من نظافة وترتيب ولباس ملائم وبعد عن الحركات السريعة المفتعلة أكبر الأثر في توصيل رسالتك للآخرين وإقناعهم وجذب اهتمامهم.**

هذه يا أحمد أهم آداب الحديث ولا شك أنك ستكتشف من خبراتك أن هناك آدابًا أخرى تساعد في هذا الاتجاه.

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان لقد لفت نظري إلى أهمية مهارات الاتصال وسوف أتابع البحث والقراءة في الموضوع فهو بالنسبة لي شيق للغاية.

رضوان:أعانك الله، ما رأيك لو اكتفينا بهذا القدر الليلة.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد إلى غرفته وبدأ في تقليب أوراقه ودراستها ثم أخرج مفكرته الشخصية وسطر الأفكار التالية:

- تعتبر مهارات الاتصال من أهم الأسس المساعدة على السعادة والنجاح في حياة الإنسان.
- مهارات الاتصال هي الطرق والوسائل والأساليب التي يعبر بها الإنسان عن المعاني والمشاعر والأحاسيس. وهي إما مهارات لغوية كالحديث والإنصات والقراءة والكتابة أو غير لغوية كالاتجاهات النفسية وكاستعمال الإشارات والحركات والتعابير الجسمية.
- **هناك سبعة آداب للإنصات هي:**

١) احترام وتقدير الآخرين.
٢) حسن الخلق والاحتفاظ بالبشاشة والابتسامة.
٣) الهدوء والسكينة والنظر في عيني المتحدث.
٤) عدم الانشغال.
٥) إعطاء فرصة كافية للمتحدث للتعبير عن نفسه.
٦) عدم السخرية أو الاستهزاء.
٧) الاستيضاح والسؤال عند الحاجة.

- **وهناك ثلاثة عشر أدبًا للحديث هي:**

١) الاهتمام باللغة واختيار العبارات.
٢) اتباع وأصول وآداب الحوار والمناقشة.
٣) التحكم في اللسان.
٤) الابتعاد عن الجدل والمراء وادعاء العلم.
٥) عدم فرض رأيك بالقوة.
٦) توضيح المعاني والصدق مع النفس والآخرين.

٧) التزام الموضوع وعدم القفز إلى غيره قبل توصيله بطريقة ملائمة.

٨) تنظيم الأفكار.

٩) عدم الحديث إلا عند الحاجة.

١٠) اتباع الاختصار والإعادة في حالة الرغبة في تفهيم المعلومات والتأكيد عليها.

١١) التخلص من اللزمات الحركية واللغوية.

١٢) استعمال مستوى الحديث الملائم.

١٣) الاهتمام بمظهرك الخارجي.



الفصل **الثامن**

٨

احترام الذات والشعور بالإيجابية

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.

أحمد:كيف أمسيت يا شيخ رضوان.

رضوان:بخير والحمد لله.

أحمد:ما موضوعنا الليلة يا شيخ رضوان؟

رضوان:(ينظر إلى بعض الأوراق أمامه). موضوعنا الليلة يتعلق باحترام الذات والشعور بالإيجابية.

أحمد:من أين نبدأ في الموضوع يا شيخ رضوان؟

رضوان:نبدأ بما نفعله كالعادة مدخل عام عن الموضوع أو تعريف له.

أحمد:كيف تُعرّف إذن احترام الذات والشعور بالإيجابية؟

رضوان:سؤال صعب ليس فقط على شخص مثلي بضاعته في علم النفس قليلة، بل كذلك على علماء النفس أنفسهم.

أحمد:لا أقصد أن تعرف احترام الذات تعريفًا علميًا معقدًا مثل تلك التعاريف التي يجدها الإنسان في كتب علم النفس، ولكن تقرب معناها بالدرجة التي يمكن استيعابها.

رضوان:حسنًا يا أحمد، أقصد باحترام الذات والشعور بالإيجابية نحوها أن تكون نظرة الإنسان لنفسه جيدة، ولديه شعور بأنه مفيد، ومهم، وواثق من نفسه ولديه القدرة على الفعل. والواقع أن نظرة الإنسان لنفسه والعمليات التي تتشكل بها هذه النظرة أمر في غاية التعقيد ويعتمد الأمر على الظروف الأسرية والاجتماعية التي يكون الإنسان تحت تأثيرها. ولا شك أن العمر.

والخبرة والمستوى التعليمي أمور لها تأثير كبير على تكوين هذه النظرة. واحترام الذات وتقديرها شعور داخلي إذا تعزز لدى الشخص ينعكس على المشاعر المنقولة للآخرين فيؤثر فيها ويجعل الشخص محترمًا لديهم. وعندما يكون الشخص محترمًا في نظر الآخرين فإن هذا بدوره سيعزز نظرته لنفسه وتقديره لها.

أحمد:هل تقصد أن احترام الذات لدى الشخص أمر يتم تشكيله ذاتيًا، أم أمر يتكون من نظرة الآخرين؟

رضوان:لا شك أن نظرة الآخرين وآراءهم وتقويمهم لها دور كبير في تعزيز مشاعر احترام الإنسان لنفسه، ولكن الأمر في الأساس يعتمد على الشخص ذاته، طريقة تربيته وخبراته وتعامله مع الأحداث والأشخاص وثقته بنفسه إلى غير ذلك من الصفات الوراثية التي ولد بها والصفات المكتسبة في بيئته الاجتماعية.

أحمد:وما وصفتك يا شيخ رضوان لبناء وتعزيز هذا المبدأ المهم من المبادئ المساعدة على النجاح؟

رضوان:ليس لدي وصفة سحرية لبناء وتشكيل احترام الذات والنظرة الإيجابية نحوها، ولكنني سأقدم بعض المفاهيم العامة التي ستساعد في هذا الطريق. أولًا وقبل كل شيء، تذكر أن احترام الذات وتقديرها مزيج من الصفات والمشاعر الوراثية المكتسبة.

أحمد:ماذا تقصد بالصفات الوراثية؟

رضوان:أقصد أن الله سبحانه وتعالى خلق الناس بطبائع متفاوتة وأظهر في كل شخص صفات معينة محددة تبدأ معه منذ الصغر وتستمر طوال حياته، وتشكل هذه الصفات المادة الخام التي تبنى عليها الشخصية الإنسانية. ولا أشك في أن لاحترام الذات والنظرة الإيجابية نحوها علاقة قوية ببعض الصفات الوراثية، مثل قوة الشخصية والذكاء، وبروز بعض المواهب، والثقة بالنفس، والقدرة على التأثير في الآخرين، والاعتداد بالرأي والإصرار... إلخ.

أحمد:هل معنى ذلك أن الوراثة هي الفيصل في قضية احترام الذات وتقديرها؟

رضوان:ليس بالضرورة لأني قلت: إن هذه الصفات الوراثية تشكل الخامة وبعد ذلك يأتي دور الصفات المكتسبة عن طريق التعلم والتدرب والمحاكاة في البيئة الاجتماعية (في الأسرة والمدرسة والمجتمع). فلو رجعنا إلى بعض الصفات الوراثية السابقة مثل الميل إلى الاعتداد بالرأي والإصرار والثقة بالنفس لوجدنا أن لها أحيانًا – دون التربية والتعليم - بعض الجوانب السلبية. وذلك لأن التربية والتعليم تسهم في تهذيب وترشيد هذه الصفات وتضعها في القنوات المتحضرة المناسبة. أي أنه عند توافر بعض الصفات

الوراثية الملائمة ومرورها بالتربية والتعليم والخبرة المناسبة نستطيع أن نقول: إن الشروط المطلوب توافرها لاحترام الذات وتقديرها والنظرة الإيجابية نحوها قد وجدت.

أحمد:وماذا عن أولئك الذين لا يولدون بالصفات المناسبة؟

رضوان:لا أعتقد أن هناك في عالم الإنسان ما يسمى بالحتمية الوراثية، بمعنى أن الإنسان تسيره صفاته الوراثية فقط، كما أنني لا أعتقد بحتمية تأثير البيئة بمعنى أن البيئة هي التي تشكل الشخصية الإنسانية بالكلية.

والنظرة التي يمكن استخلاصها من شواهد الحياة هي أن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان بنفس الصفات والنوازع والفطرة، ولكن بدرجات متفاوتة، فالثقة بالنفس قد تكون لدى شخص قوية ولكنها أضعف لدى شخص آخر وهكذا يقال في الصفات الإنسانية الأخرى. ولكن من جهة أخرى تستطيع البيئة أن تعزز أو تعدل أو تضعف بعض الصفات الوراثية ومن ثم فالتربية والتعليم قد تعوض نواحي القصور في الوراثة.

أحمد:أعتقد يا شيخ رضوان أن معادلة الوراثة والبيئة على غاية كبيرة من التعقيد؟

رضوان:لا أعتقد أن هناك تعقيدًا في المسألة، الأمر ببساطة يتلخص في أن الوراثة هي الخامة، والبيئة هي التي تشكل هذه الخامة. استمع إلى حديث نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم: «**كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه**»[(١)]. فالفطرة هي قضية وراثية يشترك فيها جميع البشر، ويهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه يقصد بها تأثير البيئة عن طريق التربية والتعليم.

أحمد:عفوًا يا شيخ رضوان لقد فهمت المسألة من هذا الحديث، فقد كان طرحك فلسفيًا.

رضوان:هذا شيء طيب والحمد لله، ولكن تذكر أن نقاشي في البداية كان على مستوى يختلف قليلًا عن المستوى الذي طرح فيه الحديث قضية الوراثة والبيئة، الحديث يتناول الطبيعة الإنسانية التي خلق الله الإنسان عليها (بنوازعها وصفاتها وطبائعها)، فيسميها الفطرة ويؤكد أن هذه الفطرة ككل يخضع تشكيلها العقائدي والفكري للبيئة عن طريق التربية والتعليم. بينما المستوى الذي أتحدث عنه هو أن بعض الصفات والطبائع في الفطرة نفسها قد تختلف من شخص لآخر، وأن البيئة عن طريق التربية والتعليم قادرة على تعويض النقص ودعم وتعزيز الصفات الإنسانية الجيدة وتحجيم الصفات غير المرغوبة. أتمنى أن يكون الأمر واضحًا يا أحمد؟

أحمد:نعم بكل تأكيد. ونريد أن ننطلق من هذه الخلفية إلى سؤالنا المهم حول وصفتك يا شيخ رضوان لتعزيز احترام الإنسان لذاته والنظرة إليها نظرة إيجابية.

---

(١) حديث رواه أحمد واللفظ له، ورواه البخاري ومسلم عن حديث أبي هريرة.

رضوان:طبعًا في البداية نريد أن نركز على النتائج الطبيعية لحديثنا عن الوراثة والبيئة فتؤكد أن الإنسان قادر في جميع الأحوال على بناء شخصية تحترم نفسها وتقدرها وتنظر إليها نظرة إيجابية مهما تكن الصفات الوراثية الموجودة لديه. ومن هذا المنطلق هناك بعض المفاهيم والأفكار التي تساعد في هذا الطريق وتتركز على التربية والتعليم والتدريب واكتساب الخبرات وهي الأمور التي يستطيع الإنسان التحكم فيها.

أحمد:وما أهم هذه المفاهيم يا شيخ رضوان؟

رضوان:أول هذه الأمور وأهمها هي القناعة الكاملة والإيمان المطلق بدورك في هذه الحياة، وهو عبودية الله سبحانه وتعالى وصياغة شخصيتك فكرًا وسلوكًا لتعبر عن هذه القناعة وهذا الإيمان. تذكر ما قلناه عن العبودية لله وأثرها في الإنسان روحًا وعقلًا وجسمًا، وتذكر أن الأمر ليس قضية نظرية بل يجب أن يكون ذلك عمليًا تطبيقيًا يرى أثره في السلوك اليومي والمواقف الفكرية الدائمة وبناء العلاقات على المستوى الشخصي والأسري والاجتماعي. إن الحياة – انطلاقًا من هذه الأرضية - هي الأساس في تشكيل نظرة الإنسان لذاته وتقديرها واحترامها وتكريمها، وإذا توافرت هذه الأرضية بالطريقة الملائمة فلا يبقى على الإنسان إلا تعلم بعض الأساليب والاستراتيجيات التي تدعم نظرته لنفسه واحترامها وتجعله ينطلق في طريق النجاح.

أحمد:كيف تكون هذه الأرضية الأساس في نظرة الإنسان لذاته واحترامها؟

رضوان:لأن الله سبحانه وتعالى خلقه وكرمه وعزه وجعله أفضل مخلوقاته **{وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ} [الإسراء: ٧٠]**. ورسم له سبيل الهداية **{... وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ} [الحج: ٥٤]**. وسخر له ما في الأرض **{وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ...} [الجاثية: ١٣]**. ومن ثم فالإنسان يستمد احترامه لنفسه وتقديره لها من تعظيمه لخالقه واستيعابه لدوره ومسؤولياته في هذه الحياة، كما يستمد قوته من ثقته بالله عز وجل، وليس هناك مجال للخوف من الخلق، أو القلق على انقطاع الرزق أو الحيرة أو الشعور بالضياع أمام الأقدار، استمع يا أحمد إلى هذا الحديث العظيم وهي نصيحة نبينا صلى الله عليه وسلم إلى شباب أمته: **«يا غلام إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف»**[١].

(١) حديث رواه الترمذي وقال: حديث حسن.

قارن يا أحمد بين نظرة المسلم لنفسه واحترامه لذاته وثقته بها عند تشربه لمعاني العبودية الحقة وبين مشاعر غيره من الناس الذين أسرتهم مطالب واعتبارات وتوقعات الحياة الدنيا.

أحمد:بناء على ذلك ما هي الأساليب والطرق التي يمكن استخدامها لتعزيز احترام الإنسان لذاته إذا توافرت الأرضية تحدثت عنها؟

رضوان:هناك الكثير من الأساليب والطرق استمع إلى بعض منها:

- **عود نفسك على قول كلمة الحق والصدق مع النفس ومع الآخرين،** وقف دون قيمك ومبادئك في الحياة وابتعد عن النفاق الاجتماعي والمداراة المقيتة والانقياد لقبول وتبرير أخطاء الآخرين مهما بلغت مكانتهم الاجتماعية أو الوظيفية، وليكن قول الحق والصدق في المواقف بأسلوب مهذب وأدب راق.

- **عود نفسك على الإنجاز والإنتاج والقيام بالمهام التي تطلب منك أو تضعها لنفسك،** فتعويد النفس على مثل هذه الأمور يدعم لديك الشعور بالقيمة والأهمية ويجعلك تنطلق في طريق الإنجاز والإنتاج وتحمل المسؤوليات الذي بدوره يقود إلى النجاح. وتذكر أن الإنجاز والإنتاج والقيام بالمهام ليس في العمل وقتًا أكثر أو بمجهود أكبر، ولكن بمحاولة استغلال الوسائل المتاحة والوقت المتاح والاهتمام بالدقة والإتقان مسترشدًا بقول نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم: «**إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يتقنه**»(١). وستجد بعد التجربة أن هذه الأمور لها تأثير على نموك الشخصي وتقوية الإرادة وارتفاع رصيد ذاتك أمام نفسك وأمام الآخرين.

- **حاول أن تتعرف على قدراتك وإمكاناتك ونواحي القوة في شخصيتك وكذلك نواحي الضعف فيها،** وانطلق من ذلك في تعزيز وتدعيم الجوانب القوية والاستفادة منها قدر الإمكان وتعويض النقص بالتعلم والخبرة ومعالجة الضعف بالطرق المناسبة. وتذكر أن الاهتمام بهذا الجانب يقود الكثير من الناس نحو اهتمامات أو تخصصات أو أعمال معينة، فإذا قادك ذلك إلى اختيار تخصص أو مجال معين فتذكر أن النجاح في الحياة مرتبط في التخصص والتركيز على مجالات معينة يُنجز ويُنتج ويُبدع فيها الإنسان.

- **حاول أن تنطلق من قيمك ومثلك إلى أرض الواقع وحاول التجريب والتطبيق العملي**، ففي ذلك سعادة كبرى ودعم قوي لنظرة الإنسان الإيجابية لنفسه. وتذكر أن المثل العليا والقيم والأخلاق الكريمة والصفات الطيبة كلها أمور نظرية تعلمها سهل، ولكن تطبيقها وممارستها أمر في غاية الصعوبة والتعقيد ويحتاج إلى وقت أطول ومجهود أكثر.

- **تعود أن تطبخ أمورك على نار هادئة، بمعنى أن تكون أقوالك وأفعالك وقراراتك مدروسة وليست سريعة أو وقتية**، ولكن حذار أن تكون على نار هادئة أكثر من اللازم، فإن ذلك يؤدي إلى التهاون وعدم الاهتمام والسلبية والتسويف والكسل، وليس أقصى وأسوأ على الشخصية الإنسانية من هذه الأمور. وليس هناك أسوأ من المشاعر التي تورثها هذه الأمور على المستوى الشخصي حيث تزعزع ثقة الإنسان بنفسه وتشعره بعدم الرضى وتعزز لديه مشاعر احتقار الذات وتطور عقدة النقص. وإذا أخذ الناس هذه الانطباعات عن شخص معين فسيسقط من أعينهم وينظرون إليه نظرة سلبية ولا تنفعه بعد ذلك أطنان من المعرفة أو سنوات طويلة من الخبرة أو صفات كثيرة طيبة.

- **تذكر أن التعود على الشكوى والتبرم من الأحوال والتذمر للناس أمراض نفسية تعبر عن ضعف الإيمان** وتزعزع الثقة بالنفس والنظرة الدونية للذات وتعطي الانطباع بأن الإنسان في موقف ضعيف ليس بقادر على الفعل وتعديل الأوضاع للأفضل. ومن تعزيز احترام الإنسان لذاته وتقديرها عدم التعود على الاستسلام والخضوع بالشكوى إلا لله سبحانه وتعالى، والصبر والتحمل والجلد وتشرب معاني الرجولة. استمع إلى هذه الآيات الكريمة: {**يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ**} **[لقمان: ١٧]**.

- **ابتعد عن إعطاء الناس انطباعات سريعة عن شخصيتك**، فهذا مدعاة للنفاق والرياء، وقد تكون الخسارة أكبر بكثير مما يتصور الإنسان، فقد تكون في مجلس وتأخذ الحديث ولا تعطي فرص المشاركة للآخرين اعتقادًا منك أن هذا سوف يقنعهم أنك عالم ومثقف... إلخ. أو قد تكون في مجموعة وتأخذ الحق في عمل القرار دون المشاورة الكافية اعتقادًا منك أن هذا سيعطيهم الانطباع بأنك أهل للمسؤولية... إلخ من الأمور التي يفعلها الإنسان ليشعر الآخرين بالأهلية والقدرة والمكانة. وتذكر دائمًا الاهتمام

بتقديم شخصية هادئة متزنة ناضجة واثقة من نفسها، وتعبر عن هذه الأمور بطريقة مقبولة بعيدة عن الرياء والنفاق والتأثير السريع في الآخرين. وتذكر أن في هذا أفضل انطباع مستمر يقدمه الإنسان عن نفسه يعزز من احترامه لذاته ويفتح له طريق النجاح.

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان يبدو أننا أوفينا الموضوع حقه.
رضوان:تقريبًا، ولكن تبقى نقطة واحدة لا أعتقد أنها خافية عليك.
أحمد:وما تلك يا شيخ رضوان؟

رضوان:عندما نتحدث عن احترام الذات والتقويم الإيجابي لها نقصد بالطبع أن يكون هذا في ضوء ما هو معقول ومتعارف عليه لأن المبالغة في احترام الذات تقود إلى الإعجاب بالنفس والتكبر والغطرسة، وهذه كما تعرف صفات ذميمة تحبط الأعمال وتفسدها وتحصد نجاح الإنسان في الدنيا والآخرة.

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان على هذا التعقيب، فالأمر كان واضحًا.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد إلى غرفته وبدأ بتقليب أوراقه ودراستها ثم كتب في مفكرته الشخصية الأفكار التالية:

- **احترام الذات والشعور بالإيجابية نحوها أساس مهم من أسس السعادة والنجاح في حياة الإنسان.**

- **احترام الذات والشعور بالإيجابية نحوها مشاعر وأحاسيس داخلية وهي مزيج من النظرة الجيدة للذات والشعور بالأهمية والفائدة والثقة بالنفس والقدرة على الفعل.**

- **هناك بعض الأمور التي تساعد على بناء احترام الذات والشعور بالإيجابية نحوها ومن أهمها:**

١) **القناعة الكاملة والإيمان المطلق بدورك في هذه الحياة، والمتمثل في عبودية الله وصياغة الفكر والسلوك في ضوء هذه العبودية.**

٢) **التعود على قول الحق والصدق مع النفس ومع الآخرين.**

٣) **تعويد النفس على الإنتاج والإنجاز والقيام بالمهام والمسؤوليات.**

٤) **التعرف على القدرات والإمكانات ونواحي القوة والضعف وتعزيز نواحي القوة ومعالجة نواحي الضعف.**

٥) **الانطلاق من عالم التنظير إلى عالم التطبيق.**

٦) **تعويد النفس على طبخ الأمور على نار هادئة وتلافي شدة اللهب أو انطفائه.**

٧) **الابتعاد عن إعطاء الناس انطباعات سريعة عن شخصك.**



الفصل التاسع

٩

العلاقات اجتماعية وآدابها

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام، كيف حالك يا أحمد.

أحمد:بخير والحمد لله.

رضوان:كيف كان يومك؟

أحمد:مشغول جدًا حيث أنهيت مهمتي في الصباح وانتهزت فرصة ما تبقى من الوقت في الفترة المسائية في الرجوع إلى مفكرتي الشخصية لاستيعاب ومراجعة ما سبق أن تحدثنا عنه في الليالي السابقة.

رضوان:هذا شيء جميل يا أحمد، أنا سعيد بهذا الاهتمام.

أحمد:أصبح شوقي يزداد كل ليلة يا شيخ رضوان لمتابعة هذه الليالي المباركة، ما موضوعنا الليلة؟

رضوان:موضوعنا العلاقات الاجتماعية وآدابها.

أحمد:لا شك أنه موضوع شيق ومهم يا شيخ رضوان.

رضوان:بالتأكيد يا أحمد لأنه يتعرض لبعد أساسي في شخصية الإنسان ودون هذا البعد يصعب تحقيق أي سعادة أو نجاح في الحياة.

أحمد:ولكن الآداب الاجتماعية كثيرة ومتشعبة فكيف سنتعامل مع الموضوع؟

رضوان:سنتناول بإشارات سريعة ثلاث كليات رئيسية من العلاقات والآداب الاجتماعية، وهي: تأدية حقوق العباد وحسن الخلق والامتداد خارج الذات.

أحمد:أعتقد أنني فهمت الأول والثاني ولكن ما المقصود بالامتداد خارج الذات؟

رضوان:امتداد الشخص خارج ذاته يعني البعد عن تركيز الجهد والوقت على الاهتمامات والمصالح الخاصة أو الذاتية إلى الاهتمام والتفاعل والمشاركة في حياة المجتمع الذي يعيش فيه والأمة التي ينتمي إليها. ويعني البعد عن العزلة والأنانية والانغلاق إلى المشاركة والانفتاح والتعاون.

أحمد:تقصد ألا يعيش الشخص لهمومه ومصالحه فقط، بل يجعل في حياته مساحة كبيرة للمشاركة في هموم أمته والعمل من أجل صالحها؟

رضوان:نعمك يا أحمد هذا ما نقصد بالامتداد خارج الذات.

أحمد:ولكن أليس هناك نوع من التداخل فيما يتعلق بتأدية حقوق العباد ومفهوم الامتداد خارج الذات حيث لابد من الأخير لتحقيق الأول.

رضوان:قد يكون هناك بعض التداخل لأن الأهداف واحدة ولكن هناك آداب تفصيلية لكل على حدة. دعنا يا أحمد نرجع لهذه الكليات ونكتشف بعض آدابها.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان لنبدأ بالكلية الأولى.

رضوان:**الكلية الأولى** يا أحمد، ومحور الآداب الاجتماعية جميعها هي استيعاب وتطبيق تعاليم وتوجيهات ربنا عز وجل فيما يتعلق بحقوق العباد. فالعباد، كما جاء في ديننا العظيم، لهم حقوق متفاوتة في الأولوية والأهمية وأولها حقوق الوالدين ويأتي بعد ذلك حقوق الأسرة والقرابة والصداقة والجيرة... إلخ. والاهتمام بهذه الحقوق وتأديتها حسب التوجيهات الربانية وتجنب التقصير في ذلك يفتح لك أبواب التوفيق ويقود لرضى الرب والشعور بالرضى عن النفس ورضى كثير من الناس، وهذه وربك أكبر مفاتيح السعادة والنجاح.

ولا شك يا أحمد أن تأدية حقوق العباد مبحث واسع من مباحث ديننا الحنيف، ومن الفائدة العظيمة الرجوع إلى القرآن والأحاديث والكتب المعتمدة لاستيعاب الموضوع وتطبيقه في الحياة اليومية، وتكفينا الإشارة في هذا السياق.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان، وماذا عن الكلية الثانية من كليات الآداب الاجتماعية؟

رضوان:**الكلية الثانية** هي حسن الخلق، وهو جماع الأخلاق الحميدة. ولم ينله شخص إلا فاز بسعادة الدنيا والآخرة.

أحمد:حسن الخلق يا شيخ رضوان يدخل الجنة، لا شك أنك تذكر الحديث، فقد سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكثر ما يدخل الناس الجنة فقال: «**تقوى الله وحسن الخلق**»[1].

رضوان: بكل تأكيد يا أحمد صدق رسولنا الكريم عليه أفضل الصلاة والتسليم. مع التنبيه إلى أمر مهم في هذا السياق ألا وهو أن حسن الخلق وما يصاحبه من مواقف واتجاهات وسلوكيات يبقى من قبيل النظريات حتى يتمكن الإنسان من تطبيقها على أرض الواقع ووضعها جزءًا من برنامجه العملي وممارساته الحياتية اليومية.

أحمد:واضح يا شيخ رضوان، فقد فهمت في الليالي الماضية أن كل الأمور والأساليب والطرق والمفاهيم التي تعرضنا لها في أحاديثنا لا قيمة لها دون التطبيق، فهو التحدي الكبير الذي يواجه من يرغب السعادة والنجاح. وكل ما نسمعه أو نقرأه في حياتنا لا يعدو قناعات نظرية وأفكارًا جميلة، وتبدأ الاستفادة عندما تتحول هذه القناعات والأفكار إلى ميدان الفعل، أي تصبح جزءًا من طبيعة الشخص وتترجم إلى سلوكيات واتجاهات واضحة في المواقف والممارسات الحياتية.
رضوان:أحسنت يا أحمد، أعتقد أنك استوعبت أهم فكرة في أحاديثنا.

أحمد:لقد تحدثنا عن تأدية حقوق العباد وحسن الخلق وهي آداب اجتماعية كلية أو شمولية تغطي ميدانًا فسيحًا من التفاصيل، وأتصور أن أي أدب اجتماعي في حياة الإنسان له علاقة بإحدى هذه الكليات. فهل هناك آداب أخرى يا شيخ رضوان ترغب الحديث عنها؟
رضوان:**الأدب الثالث** كما ذكرت سابقًا الامتداد خارج الذات ولرغبتي التفصيل في هذا الموضوع، أفضل تناوله في ليلة أخرى.
أحمد:حسنًا سنكتفي إذن بالحديث عن تأدية حقوق العباد وحسن الخلق؟
رضوان:نعم، كما قلت يا أحمد هذان أدبان كليان يغطيان تقريبًا كل الآداب الاجتماعية المرغوبة وهما بصفة عامة معروفان لكل مسلم وأنصحك بالرجوع إلى كتب السنة وغيرها من الكتب التي توضح حقوق العباد وكيفية أدائها وتعرض خلق المسلم. وإذا كان لي من إضافة في هذا السياق فهي مجموعة من النصائح التي تعين على تطبيق وممارسة هذين الأدبين.

---

(١) حديث رواه الترمذي.

أحمد:وما هذه النصائح؟

رضوان:**النصيحة الأولى**، عليك بالاقتداء بأفضل البشر نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، فقد جمع محاسن الأخلاق، العقائدية والفكرية والسلوكية، وقال عنه ربنا تبارك وتعالى: {**وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ**} [**القلم: ٤**]. ادرس هذه الشخصية العظيمة، حلل صفاتها وميزاتها والطريقة التي تعاملت بها مع الأحداث والأشخاص والأفكار، ستجد كنزًا ثمينًا ووسائل واضحة وطرقًا مأمونة تقودك إلى النجاح والسعادة بكل معانيها العظيمة. ادرس السيرة يا أحمد لتتعرف على جوانب هذه الشخصية وما تمثله من قدوة.

أحمد:نعم يا شيخ رضوان سأفعل إن شاء الله، إن حياة هذا النبي الكريم صلى الله عليه وسلم تقدم أفضل نموذج للشخصية الإنسانية، ووجود أخلاقه وصفاته الشخصية في القرآن الكريم وكتب السنة وكتب السيرة مدونة بدقتها وتفاصيلها تمثل ينبوعًا دائمًا وشاملًا لمن ينشد الرقي في مدارج الكمال والوصول إلى قمم الإنجاز وتحقيق النجاح والشعور بالرضى والسعادة.

رضوان:**النصيحة الثانية** يا أحمد عدم المساومة على المبادئ.

أحمد:ماذا تقصد؟

رضوان:أقصد أن تكون شخصًا ملتزمًا بالمبادئ التي تؤمن بها على الدوام وأن يعرف الناس بأن لديك مصداقية وثباتًا، يسهل على الآخرين التنبؤ بمشاعرك وآرائك ومواقفك. وهذا بالتالي سيعطي شخصيتك ثقلًا كبيرًا وتصبح قدوة للآخرين، بل تصبح شخصيتك شخصية رسالية تقوم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بممارسة أشرف المهن وأعظم الأدوار في الحياة وهو تعليم الناس الخير والدعوة إلى الله.

وأقول عدم المساومة على المبادئ لأن الشخص الذي يعيش مع الناس ويتعامل معهم على مختلف المستويات ويرغب في التأثير عليهم قد يجامل ويحابي وقد ينافق أحيانًا، ولابد أن نحترس من هذا الأمر وألا نخلط بين المجاملة والأدب الاجتماعي المقبول وبين الصفات الذميمة التي نهى عنها ديننا العظيم.

أحمد:ألا يتحول موضوع عدم المساومة على المبادئ في شخصية الإنسان إلى شيء من الشدة والصرامة وعدم المرونة.

رضوان:الشدة والصرامة وعدم المرونة قد تكون صفات مطلوبة في بعض المواقف ولكن الإنسان العاقل يعرف أنها لا تمثل مواقف دائمة بالنسبة للمسلم، تذكر ما قلناه عن قدوة الجميع محمد صلى الله عليه وسلم، كيف كان يعيش مع الناس ويتعامل معهم ويعلمهم... إلخ.

أحمد:**وما هي النصيحة الثالثة؟**

رضوان:مرتبطة ارتباطًا قويًا جدًّا بالنصيحة التي قبلها وقد تبدو غير منسجمة معها. النصيحة هي أهمية اتباع اللين والحكمة في التعامل مع الآخرين وغلبة البشاشة والمجاملة المتوازنة.

أحمد:أرجو ألا يكون هناك تناقض بين النصيحتين.

رضوان:على الإطلاق لأن الأولى تعبر عن قناعاتنا الدائمة نحو القيم التي نؤمن بها ونمارسها ونعمل من أجلها. والثانية تعبر عن الطرق والأساليب التي نعبر بها عن هذه القيم والمبادئ. هل تعتقد أن هناك تناقضًا يا أحمد؟

أحمد:من هذا المنظور لا أعتقد، الفرق واضح ومهم جدًّا وأتصور أنني أدرك معنى وأثر ترتيب النصيحتين بهذا الشكل.

رضوان:ماذا تقصد يا أحمد؟

أحمد:بعض الملتزمين بهذا الدين العظيم – هداهم الله - يعتقدون أن الشدة والصرامة وعدم المرونة والعبوس مهمة في علاقاتهم مع من حولهم، وقد تتحول في بعض الأحيان إلى سمات دائمة تنفر الناس.

رضوان:صدقت يا أحمد وبارك الله فيك، أغلب هؤلاء يحركهم الحماس والخوف على محارم الله ولكنهم يحتاجون لمعرفة أشمل وأعمق لدينهم.

أحمد:وما النصيحة الرابعة؟

رضوان:**النصيحة الرابعة**: طيب الكلام وطلاقة الوجه. وهذا أدب عال ورفيع يا أحمد وله آثار رائعة في سعادة الإنسان ونجاحه وقبوله لدى الآخرين، تذكر أنه جزء من العبادة، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**والكلمة الطيبة صدقة**»[١] وجزء من المعروف، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**لا تحقرن من المعروف شيئًا، ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق**»[٢]. ولقد شجعنا ديننا على الاهتمام بهذا الجانب في حياتنا لما له من أثر كبير في خلق بيئة اجتماعية مناسبة يسودها الاحترام والتقدير والحب.

والنصيحة الخامسة: إفشاء السلام، وهي لا شك مرتبطة بالنصيحة التي قبلها لأن إفشاء السلام ينبوع من ينابيع الخير للمسلم، فعلاوة على ما فيه من أجر وثواب، يذيب جليد العلاقات الاجتماعية ويؤلف بين القلوب. وإفشاء السلام من خير أعمال الإسلام، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن رجلًا سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي الإسلام خير؟ قال: «**تطعم الطعام، وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرف**»[٣].

هذه يا أحمد بعض النصائح السريعة ولم أرد التفصيل فنحن بصدد مبحث كبير، لكن الرجوع إليه، والاستزادة منه في ديننا سهل ومتيسر. المهم التذكير بالموضوع لمعرفة الفوائد العظيمة لتأدية حقوق العباد وحسن الخلق وآثارها الإيجابية على سعادة الإنسان ونجاحه في الدنيا والآخرة.

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان، أعتقد أننا في حاجة للراحة الآن.

رضوان:حسنًا يا أحمد تصبح على خير.

---

(١) حديث متفق عليه.

(٢) حديث رواه مسلم عن أبي ذر الغفاري.

(٣) حديث متفق عليه.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد إلى غرفته وبدأ بمراجعة أوراقه وكتب في مفكرته الشخصية الأفكار التالية:

هناك ثلاث كليات رئيسية من العلاقات والآداب الاجتماعية:

الكلية الأولى: **تأدية حقوق العباد.**

الكلية الثانية: **حسن الخلق.**

الكلية الثالثة: **الامتداد خارج الذات.**

وهناك خمس نصائح تتعلق بالكلية الأولى والثانية وتعين على ممارستهما

النصيحة الأولى: **الاقتداء بنبينا محمد صلى الله عليه وسلم.**

النصيحة الثانية: **عدم المساومة على المبادئ.**

النصيحة الثالثة: **اتباع اللين والحكمة.**

النصيحة الرابعة: **طيب الكلام وطلاقة الوجه.**

النصيحة الخامسة: **إفشاء السلام.**



الفصل **العاشر**

١٠

الامتداد خارج الذات

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته... كيف حالك اليوم يا أحمد.

أحمد:بخير والحمد لله.

رضوان:هل أعددت نفسك للموضوع هذه الليلة؟

أحمد:نعم بكل تأكيد، خاصة وأنه يتناول متابعة لموضوعنا الشيق ليلة البارحة حول كليات العلاقات والآداب الاجتماعية. تحدثنا كما تذكر عن شيئين: تأدية حقوق العباد وحسن الخلق ونتحدث الليلة عن الامتداد خارج الذات.

رضوان:حسنًا يا أحمد، هل تذكر التعريف الذي أوردناه للامتداد خارج الذات.

أحمد:نعم أذكره، دون الرجوع إلى مفكرتي الشخصية.

رضوان:وما هو؟

أحمد:امتداد الشخص خارج ذاته يعني البعد عن تركيز الجهد والوقت على الاهتمامات والمصالح الخاصة أو الذاتية إلى الاهتمام والتفاعل والمشاركة في حياة المجتمع الذي يعيش فيه والأمة التي ينتمي إليها. ويعني البعد عن العزلة والأنانية والانغلاق إلى المشاركة والانفتاح والتعاون.

رضوان:أحسنت يا أحمد، كما ترى التعريف واضح ولا يحتاج إلى شرح، وما نحتاجه هو التعرف على بعض الأسس المهمة التي تساعد الشخص على الامتداد خارج ذاته.

أحمد:وما هذه الأسس يا شيخ رضوان؟

رضوان:كما يتضح من التعريف، الأساس الأول وأهم الأسس على الإطلاق هو المشاركة والتفاعل والاهتمام بقضايا الأمة والعمل من أجل تحقيق خيرها وتقدمها والشعور بآمالها وآلامها وهمومها.

لنتذكر هذه الآيات الكريمة وتوجيهاتها القوية:

{وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ} [آل عمران: ١٠٤]. {كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ} [آل عمران: ١١٠].{وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ} [التوبة: ٧١].

ولنتذكر هذه الأحاديث الشريفة ومعانيها الواضحة «**من لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم**»[١].

«**المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا**»[٢].

«**مثل المؤمنين في توادّهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى**»[٣].

أليست هذه الآيات والأحاديث يا أحمد قوية في معانيها واضحة في توجيهاتها تبرز أساسًا من أسس الشخصية الإسلامية ومعلمًا من معالمها، كونه عضوًا فاعلًا في أمته عليه مسؤوليات كبيرة تجاهها.

أحمد:ولكن الناس يتفاوتون في القدرة على الاستجابة لهذا التحدي الكبير.

رضوان:صحيح يا أحمد، الإنسان مطالب بالعمل حسب مقدرته وموقعه وإمكاناته ولا يكلف الله نفسًا إلا وسعها.

أحمد:هل يمكن إعطاء بعض الأمثلة للقضايا المطلوب المشاركة فيها والتفاعل؟

رضوان:القضايا كثيرة وتختلف باختلاف الزمان والمكان، وباختلاف موقع الإنسان أيضًا، فهناك قضايا على مستوى الأمة بمجملها. خذ على سبيل المثال في وقتنا الحاضر قضايا المسلمين في فلسطين والفلبين ويوغسلافيا السابقة والقرن الأفريقي وغيرها، وقضايا الأقليات المسلمة خارج البلاد العربية والإسلامية في بلاد مثل بورما والصين والهند... إلخ. وهناك قضايا مثل التخلف السياسي والبعد عن الشورى والفقر والجهل والتبشير النصراني والغزو الفكري، وجهود الدعوة والإغاثة والتعليم الإسلامي... إلخ. وعلى المستوى الأقل هناك القضايا المحلية المتعلقة بكل شعب مسلم على حدة... إلخ. إن الاهتمام والمشاركة في مثل هذه القضايا رمز لوحدة الأمة وتعبير عن فعالية ونشاط أبنائها.

(١) أثر لم أعثر له على تخريج.
(٢) حديث متفق عليه.
(٣) حديث متفق عليه.

أحمد:وكيف يمكن المشاركة والتفاعل بمثل هذه القضايا؟

رضوان:العامل الأول في المشاركة والتفاعل هو توفر الموقف والاتجاه الإيجابي نحو قضايا المسلمين، أي الاهتمام والشعور بها، والعامل الثاني تحويل هذا الموقف إلى مجال الفعل وميدان العمل الفسيح.

أحمد:وهل هناك أمثلة يا شيخ رضوان لكيفية المشاركة والتفاعل؟

رضوان:الأمثلة كثيرة ويصعب حصرها وتعتمد كما قلت على موقع الإنسان فهناك من يستطيع الدعم بالمال وهناك من يمكنه التطوع بالجهد والحركة والاتصال وآخرون يمكنهم الحديث والكتابة وتنوير الآخرين... إلخ.

أحمد:وما الأساس الثاني للامتداد خارج الذات؟

رضوان:الأساس الثاني الشورى وذلك بالابتعاد عن النزعة الفردية عند تشكيل رأي أو الشروع في أمر ما أو عمل قرار مهم. وللشورى جانبان، الجانب الأول الرجوع لله سبحانه وتعالى وصلاة الاستخارة. لا شك أنك تعرف صلاة الاستخارة يا أحمد؟

أحمد:نعم أذكر أنني قد مررت عليها في دراستي ولكني للأسف لم أمارسها.

رضوان:صلاة الاستخارة رباط قوي بين العبد وربه، فقد قال أحد الصحابة، كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلمنا الاستخارة في الأمور كلها كالسورة من القرآن، يقول: «**إذا هم أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة، ثم ليقل: اللهم إني أستخيرك بعلمك، وأستقدرك بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري. أو قال عاجل أمري وآجله، فاقدره لي ويسره لي، ثم بارك لي فيه. وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري: «أو قال» عاجل أمري وآجله، فاصرفه عني واصرفني عنه، واقدر لي الخير حيث كان، ثم أرضني به «قال ويسمي حاجته**»[1]. وهذا يدل على أن هذه الصلاة جزء من حياة المسلم، تفتح له أبواب الخير والخيارات السليمة المأمونة، وتقنعه بأن الأمر إذا تم بعد الاستخارة على غير هوى النفس ورغبة الإنسان ففيه حكمه وفيه بعد عن أذى لا يعرفه ولا يقدره الإنسان بسبب ما يشوب تفكيره وتدبيره من نقص. وقد دلت التجارب على أن النتيجة التي يصل إليها الإنسان بعد الاستخارة تكون بفضل الله مرضية ومقنعة لأنه طلب المشورة والعون من رب العباد العالم بما يصلح أحوالهم.

(١) حديث رواه البخاري.

الجانب الثاني من الشورى هو طلب رأي وعون ومشورة الآخرين ممن يثق بهم الإنسان ويعتقد أن لديهم المعرفة والقدرة والحيادية والإخلاص وقوة الإيمان، فمثل هؤلاء أكبر عون للإنسان لعمل قرار سليم ورأي حكيم متوازن.

أحمد:أيهما يأتي أولًا يا شيخ رضوان الاستخارة أم استشارة الآخرين؟

رضوان:وجدت من تجاربي أن استشارة الآخرين تقدم لي الكثير من المعلومات وتفتح ذهني على الكثير من الأمور وتركز الموضوع في خيار أو خيارين، لذلك أجد نفسي ميالًا لاستشارة الآخرين في البداية وعندما تتبلور الخيارات وتتضح معالمها، بعد ذلك أصلي صلاة الاستخارة وأرى ما يدلني عليه الله سبحانه وتعالى. ومن أعجب الأمور أنني أحيانًا بعد الاستشارة أصل إلى رأي وأعتقد أن فيه المصلحة ولكن الأمر يختلف بعد الاستخارة. وقد جاء في الأثر: «**ما خاب من استخار وما ندم من استشار**».

أحمد:لا بد أن الشورى أساس مهم في شخصية الإنسان المسلم تفتح له أبواب النجاح والسعادة.

رضوان:بكل تأكيد يا أحمد لأنها تربطك بالعباد وبرب العباد وتبعدك عن الاستبداد والنزعة الفردية وغلبة هوى النفس وقصور التفكير. كما أن من فوائدها الكبيرة اقتناع الآخرين بأن ما تتبناه من آراء وما تشرع فيه من أمور قائم على الشورى ومن ثم توجد لديهم حوافز كبيرة في إعانتك ومساعدتك خاصة إذا كانوا جزءًا من المشورة.

أحمد:أعرف الآن سر نجاح كثير من الناس.

رضوان:الشورى أساس للنجاح وضمان للأمن والاستقرار في الأسرة والعمل والمجتمع ككل. ففي الأسرة تدعم المشاركة والتفاهم وتعطي لأفراد الأسرة قيمتهم واحترامهم، وفي العمل تبني العلاقات الحسنة بين العاملين وتشيع روح الفريق وتحمس الجميع لخدمة الأهداف المشتركة بعيدًا عن الشللية والتحزب وتهميش الرأي الآخر، وفي المجتمع تبني علاقة الحاكم بالمحكوم على أسس قوية وأمينة وعادلة وتضمن الإجماع على السياسات الداخلية والخارجية وتجعل الجميع يدافع عن وطنه ويضع مصلحته فوق مصلحة الجميع بعيدًا عن القمع وأسر العقول وإضاعة الثروات وعزل الكفاءات. والشورى الحقيقية إذا تمت ممارستاها في أي بلد مسلم أعطته مكانة مرموقة بين الأمم ورفعته إلى مستوى العصر الذي نعيش فيه.

أحمد:يبدو أن موضوع الشورى موضوع شيق للغاية ويحتاج مني للمزيد من القراءة والمتابعة.

رضوان:القراءة والمتابعة للموضوع مفيدة ولكن عليك يا أحمد بالتطبيق، ما أكثر ما نعرف عن الشورى وما أقل ما نطبق.

أحمد:سأحاول يا شيخ رضوان. ولكن ما رأيك إذا انتقلنا إلى أساس آخر من أسس الامتداد خارج الذات؟

رضوان:حسنًا يا أحمد، الأساس الثالث هو الاستفادة من النقد وتجييره لصالح النمو الشخصي. وأقصد بذلك أن يكون الشخص منفتحًا على الآخرين يسمع آراءهم فيه ويشجعهم على الصراحة وتوضيح مواقفهم نحو توجهاته وأعماله وميوله الشخصية. وبهذا لا يعيش في جزيرة من الأوهام والأحلام والتصورات بل يتعرف على نواحي القصور لديه ويحاول معالجتها، ويستمع إلى آراء الناس ويستفيد منها ويمسك بزمام تطوير قدراته ومهاراته وتعديل التوجهات غير المرغوبة، وتحسين أو تعديل المواقف التي تقف أمام سيره نحو تحقيق ما يمكنه من نمو إيماني وفكري ونفسي.

أحمد:هذه مهارة على درجة كبيرة من التعقيد.

رضوان:لا شك في ذلك، ولكن النتائج المترتبة على مثل هذه المهارة في حياة الإنسان ثمينة للغاية وقد تكون حاسمة في تطوير الذات.

أحمد:وهل هناك أفكار تعين على بناء مثل هذه المهارة؟

رضوان:بالطبع هناك الكثير من الأفكار ولكن أهمها ما يعرف بتخفيف مشاعر وأساليب الدفاع عن الذات. فعند تخفيف مثل هذه المشاعر والأساليب يبدأ الإنسان في الاستفادة من نقد الآخرين وأحكامهم.

أحمد:ماذا تقصد بمشاعر وأساليب الدفاع عن الذات؟

رضوان:أقصد بذلك أن الإنسان خلق بطبيعة فطرية وهي الدفاع عن النفس وحمايتها ومحاولة تغطية عيوبها وإخراج مزاياها بالأقوال والأفعال. وكلما كانت نفس الإنسان أو ذاته مقصرة أو مذنبة أو ضعيفة ويعتريها الكثير من النقص كثرت وسائل الدفاع التي يحيط الإنسان بها نفسه، فتراه يثور عند توجيه أي نقد إليه ولا يرغب في سماع أي نصيحة لتقويم سلوكه ويجادل دومًا، كما تراه يسلك مختلف الأساليب لحماية ذاته الهشة من الكسر. وفي المقابل كلما كان الإنسان قوي الشخصية راغبًا في تطوير نفسه وتعديل توجهاته وسلوكياته غير المرغوبة مستوعبًا لطبيعته البشرية الناقصة خفف من المشاعر والأساليب التي توضع للدفاع عن الذات بل وصبر وتحمل وتقبل بصدر رحب كل أنواع النقد والتقويم من الآخرين والاستفادة من نصائحهم وملاحظاتهم.

أحمد:هذا أمر جيد يا شيخ رضوان ولكنه يحتاج للكثير من التدريب والمران.

رضوان:بكل تأكيد لكنه في المحصلة النهائية من الطرق السالكة لتحقيق السعادة والنجاح.

أحمد:وهل هناك أساس آخر من أسس الامتداد خارج الذات؟

رضوان:نعم الأساس الرابع من هذه الأسس هو التعرف على الناس والاهتمام بهم ومحاولة عمل العلاقات وتوثيقها معهم.

أحمد:هذا أمر طيب يا شيخ رضوان ولكن تعقيد الحياة المعاصرة يجعل هذا الأساس من أصعب الأمور.

رضوان:لا أحد يدَّعي سهوله الأمر، من الصعب عمل مقارنة بين الماضي والحاضر فيما يتعلق بالتعرف على الناس وعمل العلاقات معهم، ولكن المهم في الموضوع معرفة أن هذا أساس من أسس الامتداد خارج الذات ومن ثم طريق من الطرق السالكة للسعادة والنجاح.

أحمد:هل هناك يا شيخ رضوان أساليب تساعد على تحقيق هذا الأساس؟

رضوان:بالطبع هناك الكثير من الأساليب وأغلبها يتحقق عن طريق سيادة روح الجماعة في المجتمع المسلم، هذه الروح التي ترعاها التعاليم الربانية لهذا الدين العظيم كالأخوة في الله سبحانه وتعالى، والنصرة، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والتعاون على البر، خذ على سبيل المثال ما تقدمه الصلاة كركن من أركان الإسلام من ربط للفرد بالجماعة، ففي الحدود الدنيا مطلوب من الفرد المسلم الصلاة خمس مرات في المسجد حيث يلتقي بالناس ويحييهم ويحيونه وتتكرر عليه الوجوه وتزداد معرفته بجيرانه، ويعرف الحاضر من الغائب والمسافر من المريض، وفي هذا من التآلف والتآخي وتوثيق الصلات بين أفراد المجتمع ما تعجز عن تحقيقه أي جهود مفتعلة في المجتمع.

أحمد:هذا صحيح يا شيخ رضوان.

رضوان: ويمكن أن نقول نفس الشيء عن أي ركن من أركان الإسلام أو أي شعيرة من شعائره الأخرى مما يجعلنا نقتنع بحق بأن هذا الدين هو دين جماعي يؤاخي بين الناس ويوثق الصلات ويجعل الأفراد قريبين من بعضهم البعض نفسيًا وجسميًا واجتماعيًا مستشعرين قول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: «**الأرواح جنود مجندة، ما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف**»[١].

---

(١) حديث رواه البخاري ومسلم.

أحمد:صدق رسولنا الكريم، ألا يمكن يا شيخ رضوان في ضوء هذه الخلفية من سيادة روح الجماعة وتركيز الإسلام عليها تحديد بعض الأساليب التي تساعد في التعرف على الناس والاهتمام بهم، ففي ضوء معطياتنا الحضارية المعاصرة وتقارب المسافات وتباعد الأماكن والأحياء وصعوبة وجود زملاء المهنة والاهتمامات المشتركة والأصدقاء والأقارب في منطقة واحدة لا يمكن أن يؤدي المسجد الدور الذي كان يؤديه في السابق.

رضوان:قد يكون هذا صحيحًا في بعض الأحيان ولكن أهم ما في الأمر هو ما يبينه الإسلام من مواقف إيجابية واتجاهات نفسية حميدة تمثل الخلفية المناسبة للانطلاق نحو التعرف على الناس والاهتمام بهم. وإذا توافرت هذه الخلفية فالبحث عن الأساليب المناسبة لتحقيق الأهداف لا يمثل أي صعوبة.

أحمد:هل يحضرك شيء من هذه الأساليب يا شيخ رضوان؟

رضوان:أعتقد أن الأساليب في مجملها معروفة ولا تحفى على أحد فهناك على سبيل المثال الزيارات المتبادلة ودعوة الناس وإجابة دعواتهم والاهتمام بشؤونهم وتقديم ما يمكن لحل مشكلاتهم وتقديم الخدمات إليهم، وللكسالى هناك المكالمات التليفونية وبطاقات المعايدة... إلخ. ولا نعتقد يا أحمد أن هذه أمور أو وسائل اجتماعية تؤدى بطريقة روتينية أو غير هادفة بل إنها مسؤوليات إيمانية ندين بها لربنا سبحانه وتعالى وهي مؤشر على مدى قوة علاقاتنا مع الله سبحانه وتعالى ثم علاقاتنا مع الآخرين.

أحمد:ماذا تقصد يا شيخ رضوان؟

رضوان:بالنسبة للزيارة استمع إلى هذا الحديث: **«وجبت محبتي للمتحابّين فيّ، والمتباذلين فيّ، والمتزاورين فيّ»**.[١] **وبالنسبة لإجابة الدعوة تستمع إلى هذه الأحاديث: «إذا دعي أحدكم إلى طعام فليجب»**.[٢] **«لو دعيت إلى كراع لأجبت»**.[٣] **«من دعي إلى عرس أو نحوه فليجب. ومن ترك الدعوة فقد عصى الله ورسوله صلى الله عليه وسلم»**.[٤]

أحمد:توجيهات واضحة ومحددة يا شيخ رضوان.

رضوان:بكل تأكيد يا أحمد، وهي أمور نتعبد بها إلى الله سبحانه وتعالى.

أحمد:وما الأساس الآخر من أسس الامتداد خارج الذات؟

رضوان:التعرف على أهل الخير والعلماء والصالحين ومجالستهم والاستفادة منهم، ففي هذا خير كثير وبركة مستمرة وفيه عون على تزكية النفس وإصلاحها وسيرها في دروب الفلاح.

---

(١) حديث قدسي (أورده الإمام مالك في الموطأ، والإمام أحمد بن حنبل).
(٢) حديث رواه الترمذي.
(٣) حديث رواه البخاري
(٤) حديث متفق عليه.

أحمد:صدقت يا شيخ رضوان.

رضوان:والأساس الآخر هو قضاء حاجات الناس وتقديم العون والمساعدة لهم حسب المستطاع.

أحمد:أمر مهم يا شيخ رضوان ولكن ما علاقته بالنجاح والسعادة؟

رضوان:علاقة قوية جدًّا، قضاء الحاجات ومساعدة الآخرين من أهم أبواب النجاح والسعادة، استمع إلى هذين الحديثين: «**المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يسلمه، من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه بها كربة من كرب يوم القيامة...**»[1]. «**ومن نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة... والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه**»[2].

هل هناك شعور أفضل من شعور الإنسان عندما يستمع إلى هذه الأحاديث ويبدأ في تحقيقها في علاقاته مع الآخرين، ألا يعطيك هذا شعورًا غامرًا بالسعادة والرضى عن النفس.

أحمد:صحيح يا شيخ رضوان ولكن ليس كل شخص قادرًا على قضاء حاجات الآخرين ومساعدتهم.

رضوان:لا شك في ذلك، ولكن المحاولة المستمرة وعدم الرغبة في التقصير تؤدي إلى توفيق الله سبحانه وتعالى. تجنب يا أحمد شعور الناس بأنك شخص مخيب للآمال وليس وراءك خير ولا يعتمد عليك وغير قادر على العمل والحركة.

أحمد:ولكن كيف أواجه مثل هذه المشاعر وأنا لا أستطيع المساعدة بسبب ظروفي الاجتماعية والشخصية؟

رضوان:الناس يفرقون بين الذي يحاول ويبذل الجهد ويفشل، وبين الذي يصد ويضع حواجز من الكسل والتهاون والأنانية وعدم الاكتراث واللامبالاة بينه وبين الآخرين.

أحمد:واضح يا شيخ رضوان، لا بد أنهم سيفرقون بين الاثنين، هل هناك أسس أخرى للامتداد خارج الذات؟

رضوان:نعم آخر هذه الأسس يا أحمد زيادة المعارف وتجديد المعلومات والصداقة.

أحمد:لا شك أن هذه أسس مهمة يا شيخ رضوان ولكن لا أعتقد أننا في حاجة للتفصيل فيها فهي معروفة.

---

(١) حديث متفق عليه.
(٢) حديث رواه مسلم.

رضوان:حسنًا يا أحمد إذا كنت ترى ذلك فلن نفصل في الموضوع وسأكتفي بتقديم بعض الإشارات السريعة فيما يتعلق بهذين الأساسين. بالنسبة لزيادة المعارف وتجديد المعلومات عليك بالآتي:

- احرص على المعارف الصالحة والمعلومات النافعة التي ترفع من مستوى الإيمان والفكر.

- اعلم أن المعرفة والمعلومة واستيعابها وتجديدها والاستفادة منها قوة وأي قوة، قوة في مجال التخصص والمهنة، وقوة في مجال التأثير الاجتماعي.

- احرص على تخصيص وقت للقراءة في البرنامج اليومي أو الأسبوعي.

- حاول مناقشة ما تقرأ مع الزملاء والأصدقاء، نقاش الأفكار يثبتها ويجعل التعلم هادفًا.

- لا تضيع الكثير من الوقت في قراءة الجرائد والمجلات.

- حاول الاستفادة من المعلومات والمعارف المهمة بوضع ملفات متخصصة في كل مجال له علاقة باهتمامك.

- حاول استيعاب جوهر النجاح الذي حاولنا التركيز عليه في طروحاتنا فيما يتعلق بموضوع المعارف والمعلومات، أي التحول من مستوى التنظير والمعرفة السلبية إلى التطبيق في الميدان العملي.

أحمد:عفوًا يا شيخ رضوان، أعتقد أنني فهمت النقاط الماضية سوى ما يتعلق بموضوع الملفات المتخصصة.

رضوان:أقصد بذلك أن يكون لديك مكان مخصص تضع فيه ملفات تحتوي على اهتماماتكم المعرفية والمعلوماتية، وعند القراءة تُختصر بعض الأفكار وتوضع في الملف المناسب أو يؤخذ الموضوع بكامله من المطبوعة ويوضع في الملف، وقد يستعمل بعض الأشخاص الكروت لحفظ المعارف والمعلومات.

أحمد:فهمت يا شيخ رضوان لا شك أنه أمر جيد يوفر الوقت والجهد.

رضوان:بالمناسبة يا أحمد كثير من الناس يستعمل بعض هذه الملفات لأموره وقضاياه ووثائقه الخاصة تكون في متناول اليد في المكتب أو المنزل.

ينظر الشيخ رضوان إلى ساعته قائلاً... يبدو أن الوقت تأخر يا أحمد.

أحمد:يبدو ذلك يا شيخ رضوان، ولكن ماذا عن الصداقة؟

رضوان:حاجة إنسانية وطبيعة بشرية جبل الله الناس عليها، وإذا كان لابد من بعض الإشارات فلا بد من تذكر الآتي:

- اربط الصداقة بالأخوة في الله فتنال ثواب الآخرة وراحة الدنيا.
- احرص على اختيار الصديق الصالح الذي يعينك على الخير ويبعدك من مزالق الشر.
- تعرف على واجبات ومتطلبات الأخوة وطبيعتها في تعاملك مع أصدقائك.
- لا تنس ما للهدية من تأثير في ربط القلوب ببعضها، وتذكر قول نبيك صلى الله عليه وسلم: «**تهادوا فإن الهدية تذهب وغر الصدر**»[1] وتذكر ما جاء في الأثر: «**تهادوا تحابوا**» ولا تحقرن شيئًا من الهدية مهما قل أو صغر كقلم أو كتاب أو مسواك أو شريط أو غيره. واحرص على الهدية المفيدة التي تحقق تأليف القلوب والفائدة الدينية والعلمية.

---

(١) حديث رواه الترمذي.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد كعادته إلى غرفته وفكر بمفاهيم الامتداد خارج الذات وتفحص بعض الأوراق وأخرج مفكرته الشخصية وكتب:

- **الامتداد خارج الذات كلية مهمة من كليات العلاقات والآداب الاجتماعية في حياة الإنسان وهي مهمة للغاية في تحقيق السعادة والنجاح.**
- **الامتداد خارج الذات يعني: البعد عن تركيز الجهد والوقت على الاهتمامات والمصالح الخاصة أو الذاتية إلى الاهتمام والتفاعل والمشاركة في حياة المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان والأمة التي ينتمي إليها، ويعني البعد عن العزلة والأنانية والانغلاق إلى المشاركة والانفتاح والتعاون.**
- **هناك على الأقل عشرة أسس يمكن أن يتحقق عن طريقها امتداد الذات:**

١) **الاهتمام والمشاركة في قضايا الأمة وشؤون المجتمع.**

٢) **الإسهام في التطوع وأعمال البر.**

٣) **ممارسة الشورى.**

٤) **تقبل النقد والاستفادة منه.**

٥) **البعد عن العزلة والأنانية والنزعة الفردية.**

٦) **التعرف على الناس والاهتمام بهم.**

٧) **التعرف على أهل الخير والعلماء والصالحين ومجالستهم.**

٨) **قضاء حوائج الناس.**

٩) **زيادة المعارف وتجديد المعلومات.**

١٠) **الصداقة.**



الفصل الحادي عشر

١١

الآداب الرفيعة مع النفس

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.

أحمد:كيف حالك يا شيخ رضوان اليوم.

رضوان:بخير والحمد لله وأنت يا أحمد.

أحمد:بأحسن حال.

رضوان:هل أنت مستعد كعادتك لموضوع الليلة؟

أحمد:بكل تأكيد يا شيخ رضوان، وما الموضوع؟

رضوان:موضوعنا هذه الليلة – ما أعتبره على الإطلاق - الآداب الرفيعة للتعامل مع النفس وتربيتها. إن هذه الآداب أثمن ما في الوجود لشخصية الإنسان المسلم وهي الفرق بين إنسان يتحرى ارتفاع مستوى إيمانه ويعمل من أجله وإنسان قعد به الحظ وأسلم نفسه للكسل والتهاون وأضاع فرص تربية نفسه وتأديبها. إن عدم الاهتمام بهذه الآداب والعمل على التأدب بها يضيّع فائدة النجاح والمهارات المتخصصة ويجعل الإنسان يدور في فلك تأمين النجاح الدنيوي تاركًا البعد الأهم من النجاح، وهو جوهر النجاح الحقيقي الذي يتمثل برضى الله والفوز بالجنة.

أحمد:وما هذه الآداب يا شيخ رضوان؟

رضوان:الآداب التي أقصد للتعامل مع النفس وترتيبها أربعة آداب رفيعة لابد من التفكير فيها وتأمل نتائجها على نمو الشخصية وممارستها بصفة دائمة ومستمرة فهي ضمان لربط نجاح الدنيا بنجاح الآخرة وتركيز الهدف الأعلى للحياة الإنسانية في هدف واحد وهو الفوز بسعادة الدارين.

أحمد:وما الأدب الأول؟

رضوان:الأدب الأول مراقبة النفس: فالنفس الإنسانية أمارة بالسوء وميالة للدعة والتهاون ولديها طرق للتهرب من المسؤوليات والواجبات وعندما يترك المرء لنفسه المجال يقفز الشيطان ويبدأ في ممارسة وساوسه وحيله وألاعيبه لجر النفس إلى مكامن الردى ومواطن الشبهات ويوقعها رويدًا رويدًا في الباطل والمعصية. كيف نطرد الشيطان؟ بالاستعاذة منه دائمًا وتجنب كل ما يؤدي إلى القرب منه، ولنتذكر أن الشيطان في هذه الحياة ليس له إلا مهمة واحدة وهي صرف الإنسان عن الصراط المستقيم وإغضاب الرب جل وعلا وإدخال أكبر قدر ممكن من البشر في النار. استمع إلى هذه الآيات الكريمة: {**يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ** (١٦٨) **إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ**} **[البقرة: ١٦٨ - ١٦٩]**. {**الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ**} [البقرة: ٢٦٨]. {**يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا**} [النساء: ١٢٠]. {**إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ**} [المائدة: ٩١]. {**يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُمْ مِنَ الْجَنَّةِ...**} **[الأعراف: ٢٧]**.

ومن ثم لا بد أن يكون الإنسان حساسًا في علاقته مع الله ومستوعبًا لرسالة الشيطان وأن يراقب نفسه مراقبة دائمة.

تذكر أن الله معك دائمًا ومطلع عليك، **يقول سبحانه وتعالى**: {**الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ** (٢١٨) **وَتَقَلُّبَكَ فِي السَّاجِدِينَ**} **[الشعراء: ٢١٨ - ٢١٩]. ويقول: {وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ} [الحديد: ٤]. ويقول: {إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ} [آل عمران: ٥]. ويقول: {إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ} [الفجر: ١٤]. ويقول سبحانه وتعالى: {يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ} [غافر: ١٩]**. فهذا الخالق العظيم العليم السميع البصير مطلع على أحوالنا قريب منا، حتى الوساوس والأفكار والكلمات التي تصدر منا **يقول سبحانه وتعالى**: {**وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ**} [ق: ١٦]. **ويقول**: {**مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ**} [ق: ١٨].

أحمد:هذه آيات قوية في تأثيرها يا شيخ رضوان.

رضوان:ككل آيات القرآن العظيم يا أحمد.

أحمد:ولا شك أيضًا أن لها أثرًا كبيرًا في حياة الإنسان عندما يستوعبها حق الاستيعاب.

رضوان:بالتأكيد، تصور تأثير مراقبة النفس على كل الأمور والمهارات والقضايا التي تحدثنا عنها في الليالي الماضية. خذ مثلًا تأثير ذلك في بناء العادات، وإدارة الذات، وتنظيم الوقت، وفي العلاقة والتعامل مع الناس وفي بناء مهارات الاتصال وغيرها من الأمور. ما هي النتيجة إذا فعلنا هذه الأمور ونحن حريصون على مراقبة أنفسنا وتحري ما يرضي الله والبعد عن كل أمر لا يتمشى مع ديننا؟ وإذا كانت الحياة بمجملها وما يترتب عليها من أفعال تعبيرًا عن العبودية لله سبحانه وتعالى فجوهر المراقبة قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «**أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك**»[١]. وتقوى الله سبحانه وتعالى تعبير مستمر عن هذه المراقبة يقول صلى الله عليه وسلم: «**اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها**»[٢]. ويعلمنا نبينا صلى الله عليه وسلم في حديث آخر بعض مظاهر هذه المراقبة فيقول في معرض نصيحته لعبد الله بن عباس رضي الله عنهما وكان غلامًا آنذاك: «**يا غلام أني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك. إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف**»[٣].

أحمد:حديث عظيم يا شيخ رضوان يعكس الأهمية القصوى لمراقبة النفس وربطها بالله.

رضوان:ككل أحاديث نبينا صلى الله عليه وسلم الصحيحة فهي جزء من التشريع وتمتاز بالإيجاز والتعبير الدقيق الشامل عن جوهر الفكرة أو المعنى. وهكذا نرى تركيز الآيات والأحاديث على قضية المراقبة وأهمية ممارستها العملية ومن ثم تعتبر المراقبة من أرفع وأعظم الآداب التي تؤدب بها النفس فتفتح لها مجالات الفلاح في الدنيا والآخرة.

أحمد:إنها بالفعل أدب رفيع يحتاج إلى جهد وصبر. وما الأدب المثالي مع النفس يا شيخ رضوان؟

---

(١) متفق عليه، رواه البخاري ومسلم.
(٢) حديث حسن.
(٣) حديث حسن صحيح.

رضوان:الأدب الثاني المجاهدة: وهو أدب لصيق جدًّا بالمراقبة ومكمل لها، ولكنه أميل إلى بذل الجهد والكفاح والصبر والمصابرة. والمجاهدة مستويات متعددة فهناك مجاهدة وصبر على القيام بالطاعات وهناك مجاهدة وصبر على تجنب الذنوب والمعاصي، وهناك مجاهدة في لزوم الحق والعمل به والتواصل والتواصي به، وهناك مجاهدة في صراع الباطل والعمل كفرد من الأمة لتحقيق رسالتها في نشر العدل والرحمة والنجاة. يقول سبحانه وتعالى مشيرًا إلى هذه المعاني: {**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ**} [**العنكبوت: ٦٩**]. ويقول سبحانه وتعالى مشيرًا إلى أهمية استمرار المجاهدة {**وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ**} [**الحجر: ٩٩**]. **ويقول: {فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ}** [**الزلزلة: ٧**]. ويقول النبي صلى الله عليه وسلم معبرًا عن نفس المعاني السابقة في حديث قدسي يرويه عن ربه: «**إذا تقرب العبد إليّ شبرًا تقربت إليه ذراعًا، وإذا تقرب إلي ذراعًا تقربت منه باعًا، وإذا أتاني يمشي أتيته هرولة**»[1].

أحمد:لا شك بأن المجاهدة أدب رفيع أيضًا، وأرى في الآية التي تمت الإشارة إليها في البداية {وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا} والحديث الأخير الذي يعبر عن تقرب العبد إلى الله بعدًا رائعًا لأدب المجاهدة، فهذا الأدب يقود إلى مزيد من الخير والتوفيق ويبارك في الأعمال.

رضوان:أحسنت يا أحمد تحليل صحيح، فالمعاني السابقة تؤكد أن بذل الجهد والصبر والكفاح ولو القليل منه له نتائج إيجابية على حياة الإنسان، المهم هو الرغبة والاستعداد والقيام بالخطوة الأولى في المجاهدة وبعد ذلك يُفتح المجال لتوفيق الله سبحانه وتعالى.

ويضرب لنا نبينا الكريم كالعادة في كل أمر المثل الأعلى والقدوة النموذجية في أدب المجاهدة، فقد روت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقوم من الليل حتى تتفطر قدماه، فقالت له: لم تصنع هذا يا رسول الله، وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟ فقال صلى الله عليه وسلم: «**أفلا أحبُّ أن أكون عبدًا شكورًا**»[2].

أحمد:صلى الله عليه وسلم، يا له من قدوة مثالية ولكن مستوى المجاهدة المذكور أمر في غاية الصعوبة.

رضوان:المهم هو المحاولة والتأدب بهذا الأدب العظيم، أدب المجاهدة وتذكر أن حياة الإنسان في هذه الدنيا ونجاته في الآخرة مرتبط بالمجاهدة، فالمجاهدة وما تعني من صبر وكفاح ومصابرة تقود إلى

(١) حديث عن أنس رواه البخاري.
(٢) حديث متفق عليه.

الجنة، والتهاون واتباع الهوى والشهوات والنزوات يقود إلى النار. استمع إلى هذا الحديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم الذي يشير فيه صلى الله عليه وسلم إلى الجنة والنار، فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «**حفت النار بالشهوات وحفت الجنة بالمكاره**»[1]. ومن ثم حتى تصل إلى الجنة لا بد من التأدب بالمجاهدة والتمرين عليها وممارستها بحيث تصبح جزءًا من أسلوب الحياة الذي تعيشه.

أحمد:جزاك الله خيرًا يا شيخ رضوان، ماذا عن الأدب الثالث مع النفس؟

رضوان:الأدب الثالث مع النفس المحاسبة: وأقصد بذلك الوقوف مع النفس وقفات للمراجعة والتقويم وتلمس نواحي النقص والقصور وتعديل السلوك بناء على ذلك. وكما ترى، المحاسبة شديدة الصلة بالمراقبة والمجاهدة، فالذي ليس لديه حساسية لمراقبة نفسه ومجاهدتها لا يمكن أن يحاسبها، والمحاسبة أدب رفيع للتعامل مع النفس وتحتاج لوسائل واستراتيجيات محددة.

أحمد:يبدو أن هناك تداخلًا كبيرًا في معاني هذه الآداب الثلاثة يا شيخ رضوان؟

رضوان:هذا صحيح نوعًا ما، ولكن المراقبة والمجاهدة أكثر شمولًا وعمومية والمحاسبة أميل إلى التحديد وتمارس في مواقف مقصودة. ويمكن النظر إلى المراقبة والمجاهدة كمواقف إنسانية دائمة ليس لها أوقات أو أماكن معينة، ولكن المحاسبة مرتبطة بزمان ومكان وأميل إلى كونها موقفًا دوريًا. فمثلًا قد يختار الشخص خمس دقائق كل يوم يراجع فيها نفسه ويرى هل قام بواجباته ومسؤولياته كما يجب، وما نواحي القصور وكيف يمكن تلافيها، وما نواحي القوة وكيف يمكن دعمها والاستمرار عليها.

أحمد:يراجع نفسه في ضوء ماذا يا شيخ رضوان؟

رضوان:في ضوء المعايير والالتزامات والمستويات التي وضعها لنفسه، تذكر يا أحمد فكرة البرنامج اليومي والأسبوعي والشهري التي تحدثنا عنها سابقًا. المحاسبة تكون في ضوء مثل هذا البرنامج، ماذا أنجز من البرنامج؟ وما المشكلات التي تعترض الطريق؟ وكيف يمكن تذليلها؟ فمثلًا، هل التزامي بالصلاة في جماعة للصلوات الخمس تحقق، وهل قرأت وردي وأتممت الاستغفار بعد كل صلاة، وهل صليت الوتر؟ وهل استعملت الأدعية المطلوبة في الأماكن والمواقف المناسبة...؟ إلخ، وهل أخذت كفايتي من النوم وقمت بالتمرين اليومي...؟ إلخ.

أحمد:لا شك أن هذا أدب رفيع ويحتاج إلى الكثير من الخبرة والممارسة، أليس كذلك؟

---

(١) حديث متفق عليه.

رضوان:بكل تأكيد.

أحمد:هل هناك يا شيخ رضوان بعض الأمثلة على طرق ووسائل المحاسبة؟

رضوان:كما ذكرت يا أحمد الأمر يخضع للبرنامج الشخصي، ويحضرني مثال أحد الأصدقاء الناجحين الذي جعل المحاسبة جزءًا مهمًا في حياته وتفنن في طرق ممارستها. وكان لديه قائمتان واحدة في المنزل وأخرى في المكتب، الأولى تتكون من عشرين نقطة بعضها يومي وبعضها أسبوعي والبعض الآخر شهري، وتغطي نواحي حياته الشخصية والأسرية والاجتماعية، ويقوم بمراجعة هذه القائمة مساء كل يوم لوضع علامة [√] على ما تحقق (×) على ما فشل في تحقيقه، ويراجع القائمة في نهاية كل أسبوع للأمور الأسبوعية ويقوم بنفس العمل من المراجعة كل شهر للأمور غير اليومية التي لا يرغب في تكرارها إلا كل شهر.

أحمد:وما الذي كان يحاسب نفسه عليه؟

رضوان:على أمور كثيرة تعتمد على برنامجه الشخصي وما وضع من التزامات ولا أذكر تفاصيل تلك القائمة ولكنها تحوي أمورًا كثيرة وهي على شكل أسئلة يجيب عليها بصح أو خطأ، فمثلًا أذكر من **النقاط اليومية دون ترتيب الأمثلة التالية:**

هل صليت الصلوات الخمس في جماعة؟ هل صليت السنن؟ هل أتممت الورد اليومي؟ هل رطبت لساني بذكر الله؟ هل قضيت وقتًا كافيًا مع أهلي؟ هل مارست تماريني الرياضية؟ هل كذبت؟ هل نافقت؟ هل قدمت مساعدة للآخرين؟ هل صليت الوتر؟ هل حافظت على مواعيدي؟ هل كسلت عن أداء مسؤولية؟ .... إلخ.

وأذكر من النقاط الأسبوعية دون ترتيب الأمثلة التالية: هل وصلت رحمي؟ هل بكرت إلى صلاة الجمعة؟ هل تصدقت؟ هل أخذت قسطًا كافيًا من الراحة؟ هل صمت يومي الاثنين والخميس؟ هل حافظت على برنامج القراءة الجادة في وقتها؟ هل فحصت سيارتي؟ ... إلخ.

وأذكر من النقاط الشهرية دون ترتيب الأمثلة التالية:

هل أتممت قراءة كتاب؟ هل قدمت إسهامًا يذكر في قضية من قضايا أمتي؟ هل دفعت الفواتير الشهرية؟ هل قمت بنزهة خلوية مع الأهل؟ هل اشتركت في نشاط تطوعي؟ هل حافظت على مراجعة قائمة المحاسبة في وقتها؟ ... إلخ.

أحمد:وماذا كان يفعل بعد هذه المراجعات والحسابات؟

رضوان:كان يذكر نفسه دائمًا بالأمور التي يجب أن يفعلها في اليوم والأسبوع والشهر، ويشجع نفسه على القيام والالتزام بأكبر قدر منها ويضع لذلك درجة شهرية من مائة ويقارن أداءه بين شهر وآخر، وكأنه يتذكر الأثر المشهور: «**حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا...**»[1].

أحمد:لا شك أنها عملية مضنية وقد تتحول إلى روتين أو عادة.

رضوان:الروتين والعادة السليمة إذا وضعت لأهداف محددة، كما ذكرنا سابقًا، جزء من النجاح، والمهم هو الاستفادة والقناعة بأهمية الأمر. كان صديقي لديه إصرار عجيب على محاولة تنفيذ ما التزم به، ومن ثم وقت المراجعة اليومي هو قبل صلاة الوتر وقبل النوم بقليل حيث يراجع القائمة ويحاول تنفيذ الأمور التي لم يتمكن من تنفيذها إذا كانت من النوع الممكن من أدعية وصلاة وسنن، وكان يضع على نفسه الغرامات المالية على كل نقطة ويضيفها إلى المبلغ الذي يتصدق به شهريًا.

أحمد:وماذا عن القائمة الأخرى في المكتب؟

رضوان:قائمة المكتب كانت متعلقة بأهدافه ومسؤولياته وعلاقاته في وظيفته، وتتكون من عشر نقاط بعضها يومي وبعضها أسبوعي والبعض الآخر شهري ويمارس مع هذه القائمة ما يفعله مع قائمة المنزل.

أحمد:أنا مقتنع يا شيخ رضوان تمام الاقتناع بأهمية المحاسبة وبأنها أدب رفيع للغاية ولكن ألا تعتقد أن هناك نوعًا من المبالغة عندما نمارس المحاسبة ببرامج مكتوبة؟

رضوان:من وجهة نظري الشخصية لا مبالغة في ذلك، وعلى كل حال أنا لم أقل: إن المحاسبة لا تمارس إلا بطريقة مكتوبة، فهناك الكثير من الناجحين في محاسبة أنفسهم دون أن يمارسوها بطريقة مكتوبة، أعرف الكثير من الزملاء والأصدقاء الذين يحاسبون أنفسهم ويحاسبونها بقوة دون برنامج محدد أو نقاط مدونة كل ما في الأمر أنهم طوروا مع الزمن إحساسًا قويًا بأهمية المحاسبة واعتادوا على ممارستها.

أحمد:هذا أقرب إلى الاستيعاب يا شيخ رضوان.

رضوان:لكن لا تنس يا أحمد أن تطوير هذا الإحساس والتعود على ممارسة أدب المحاسبة لدى هؤلاء الزملاء والأصدقاء لم يتم إلا بعد تجارب وخبرات وفشل ونجاح وحماس وفتور. وحتى يصل الإنسان إلى مثل هذه المرحلة يحتاج للاستعداد اللازم والصبر والمهارة. ولذلك أعتقد أن ممارسة المحاسبة والتمرين للتعود عليها يمكن أن يتم عن طريق الكتابة وتطوير برنامج شهري مكتوب تتم المحاسبة في ضوئه،

---

(١) رواه الترمذي.

بل في ظني أن ليس هناك برنامج جاد دون أن يكون مكتوبًا، فبناء الأهداف وتطوير الأولويات ووضع الخطط، كما أشرنا إلى ذلك سابقًا، لا يمك دون التفكير المنظم، وهذا بالتأكيد لا يتم دون الكتابة. والمحاسبة كأدب رفيع ونشاط جاد لا يمكن تطبيقها دون تدوين الواجبات والمسؤوليات ومراجعة مدى الالتزام بها ومتابعة التقويم.

أحمد:بعض الأفكار يا شيخ رضوان، حتى يتم للإنسان استيعابها، تحتاج لبعض الوقت وذلك لجدتها وغرابتها فكثيرًا ما سمعت عن المحاسبة، ولكنك اليوم تتحدث عن هذا المفهوم بطريقة مختلفة، كأني بك تطالب بوضع هذا المفهوم في برنامج عملي تطبيقي؟

رضوان:نعم يا أحمد بكل تأكيد كعادتي في كل أمر، نريد أن نتحول من مستوى المفاهيم النظرية إلى المستويات العملية ونحول القيم السالبة التي نؤمن بها ولا نطبقها، إلى قيم إيجابية يختلط فيها الإيمان بالعمل. ولا تنس أن الأمر عند الحديث عن أدب المحاسبة يتعلق بمصير الإنسان ومستقبله وعلاقته بربه وبنفسه وبالآخرين. استمع يا أحمد إلى هذا الحديث العظيم، روى أبو يعلى شداد بن أوس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله**»[1]. دان نفسه أي حاسبها، واستمع إلى هذا الأثر «**حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوها قبل أن توزن عليكم واستعدوا للعرض الأكبر على الله**»[2]. إن هذه العبارات القوية والمؤثرة لا تدع مجالًا للتهاون وتجعل الإنسان أمام مسؤولياته الجسيمة في محاسبة نفسه.

أحمد:صدقت يا شيخ رضوان إنها بالفعل عبارات قوية ومؤثرة أعاننا الله سبحانه وتعالى على محاسبة أنفسنا. ماذا عن الأدب الرابع يا شيخ رضوان؟

رضوان:**الأدب الرابع** والأخير من الآداب مع النفس هو التوبة: ولا أعتقد أننا في حاجة لكثير من التفصيل حولها، ونقول باختصار: إن التوبة يقصد بها الإقلاع عن الذنوب والمعاصي والرجوع إلى الله وتجديد العهد به سبحانه وتعالى، وقد أوجب ديننا العظيم التوبة وأمرنا أن نجعلها موقفًا مستمرًا واتجاهًا متجددًا وجزءًا لا يتجزأ من سعينا في هذه الحياة. يقول سبحانه وتعالى: {**وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**} [**النور: ٣١**]. فالنجاح والفلاح في هذه الحياة مرتبط بالتوبة، وقال سبحانه وتعالى: {**وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ**} [**هود: ٣**]. مشيرًا إلى أهمية الاستغفار وارتباطه بالتوبة، وقال سبحانه وتعالى: {**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا**} [**التحريم: ٨**]. أي توبة صادقة مخلصة.

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) رواه الترمذي.

أحمد:وما كيفية التوبة يا شيخ رضوان؟

رضوان:التوبة يا أحمد واجبة من كل ذنب ومعصية، وتبدأ بالاستغفار والتلفظ بالتوبة كقولك أستغفر الله وأتوب إليه، وهو طلب المغفرة ولها ثلاثة شروط: الشرط الأول الإقلاع عن الذنب أو المعصية، والشرط الثاني الندم على ما حصل، والشرط الثالث العزم على عدم العودة أبدًا.

أحمد:وهل لا بد من توافر هذه الشروط الثلاثة؟

رضوان:نعم بكل تأكيد لأن فقد أحد هذه الشروط، كما يقول العلماء، لا يتم التوبة ولا يجعلها صحيحة. وهناك شرط رابع لابد من توافره إذا كان الذنب أو المعصية متعلقة بحق آدمي فلابد من إرجاع هذا الحق أو البراءة منه بالطرق الملائمة التي لا يترتب عليها مفاسد أكبر.

أحمد:جزاك الله خيرًا يا شيخ رضوان، لا شك أن التوبة أدب رفيع مع النفس، ولنسأل الله سبحانه وتعالى أن يعيننا على التوبة الدائمة ومواصلة ممارستها.

رضوان:قدوتنا في ذلك نبينا محمد صلى الله عليه وسلم فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «**والله إني لأستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة**»[1]. فهو صلى الله عليه وسلم بالرغم من غفران ما تقدم من ذنبه وما تأخر إلا أنه يواصل الاستغفار والتوبة ويتلفظ بها بصفة مستمرة. وقد جاءت الآيات الكريمة تحض على التوبة والاستغفار وتوضح أن الله يحب المستغفرين والتوابين من عباده، وهو سبحانه وتعالى يفرح فرحًا شديدًا بتوبة عبده، روى أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «**لله أفرح بتوبة عبده من أحدكم سقط على بعيره وقد أضله في أرض فلاة**»[2].

أحمد:يا للتوبة من أدب رفيع يقرب إلى الله ويفتح مجالات الخير والبركة.

رضوان:وهذا يتكرر كل يوم وليلة استمع إلى هذا الحديث يا أحمد، روى أبو موسى الأشعري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**إن الله يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها**»[3]. والتوبة ينبوع دائم من الخير ترضي الرب وتنظف النفس من الأدران والذنوب.

أحمد:وهي كذلك إلى يوم القيامة، أليس كذلك يا شيخ رضوان؟

(١) حديث رواه البخاري. (٣) حديث رواه مسلم.
(٢) حديث متفق عليه.

رضوان:نعم بكل تأكيد. استمع يا أحمد إلى هذين الحديثين، روى أبو هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «**من تاب قبل أن تطلع الشمس من مغربها تاب الله عليه**»[1]. وروى عمر بن الخطاب رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «**إن الله عز وجل يقبل توبة العبد ما لم يغرغر**»[2].

أحمد:جزاك الله خيرًا يا شيخ رضوان لقد كانت الفائدة عظيمة هذه الليلة.

رضوان:لم أقل شيئًا جديدًا يا أحمد، كل ما في الأمر أنني أخذت بعض المفاهيم المعروفة في ديننا العظيم ورتبتها بطريقة سهلة التذكر والاستيعاب.

أحمد:يا له من دين عظيم لا يترك صغيرة ولا كبيرة في حياة الإنسان إلا ويقدم فيها ما يضمن السعادة والنجاح.

رضوان:بكل تأكيد يا أحمد.

أحمد:أعتقد أننا أنهينا موضوعنا الليلة وأحتاج بعض الوقت لترتيب أفكاري ومراجعتها.

رضوان:حسنًا يا أحمد نراك غدًا إن شاء الله.

---

(١) حديث رواه مسلم.

(٢) حديث رواه الترمذي وقال: حديث حسن.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد إلى غرفته كالعادة وراجع أوراقه وسطر الأفكار التالية في مفكرته الشخصية:

هناك أربعة آداب رفيعة للتعامل مع النفس وتربيتها ترفع الإنسان إلى مستويات إيمانية عالية وتربط نجاح الإنسان في هذه الدنيا بالآخرة، ولا بد من استيعابها وممارستها والتعود عليها:

الأدب الأول: **مراقبة النفس.**

الأدب الثاني: **مجاهدة النفس.**

الأدب الثالث: **محاسبة النفس.**

الأدب الرابع: **التوبة.**



الفصل **الثاني عشر**

١٢

علاقات الوظيفة والمهنة

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام، كيف حالك يا أحمد هذا المساء.

أحمد:بخير والحمد لله وأنت يا شيخ رضوان.

رضوان:أحمد الله وأشكره على نعمه الظاهرة والباطنة. مستعد لموضوعنا الليلة يا أحمد، سيكون دسمًا نوعًا ما؟

أحمد:على أتم استعداد، ماذا تقصد بدسم نوعًا ما؟

رضوان:موضوعنا الليلة عن النجاح في الوظيفة أو المهنة أو أي عمل يعتمد عليه الإنسان في كسب قوته.

أحمد:لا شك أن الموضوع على درجة كبيرة من الأهمية وهو بالفعل دسم ويحتاج مني للكثير من التركيز والاستيعاب. ولكن لا تنس يا شيخ رضوان أنني أعرف الكثير عن الموضوع من ناحية نظرية فتخصصي في الجامعة كان علم الإدارة وما يتعلق به من تطبيقات في مجال الوظيفة والمهنة.

رضوان:أعرف يا أحمد أن هذا كان تخصصك. وقد يساعد ذلك على استيعاب الموضوع، بل ربما استفدت أنا شخصيًا من نقاش الموضوع معك، فهناك الكثير من القناعات التي تبينتها من خبراتي وتعاملي في هذا المجال، ولكني لا أعرف إن كان هناك أي سند نظري لها أو دراسات تشير إليها. لن أقدم لك نظريات بل بعض التجارب والخبرات التي تراكمت على مدى حياتي العملية.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان لا شك أنني سأستفيد كثيرًا وأحاول إيجاد علاقة بين المفاهيم النظرية والممارسات الفعلية على أرض الواقع.

رضوان:نبدأ يا أحمد بالتعرف على الأساس الأول من أسس النجاح في الوظيفة والمهنة وهو ما أسميه من تجاربي بثالوث الإتقان العجيب.

أحمد:ثالوث الإتقان العجيب؟ لم أسمع بهذا التعبير من قبل، ولا أتذكر أنه مر عليّ في دراستي.

رضوان:قد تكون التسمية جديدة ولكن فحوى الموضوع معروفة لديك بلا شك، ولا يعدو الأمر إعادة تنظيم لبعض المفاهيم التي أعتقد وجودها في مجال التخصص ولا يمكن على الإطلاق تخيل إغفال مثل هذه المفاهيم في علم الإدارة.

أحمد:وما هذا الثالوث العجيب يا شيخ رضوان؟

رضوان:ثالوث الإتقان العجيب يمكن اختصاره بما سنسميه اصطلاحًا بفلسفة (دام).

أحمد:(دام) زدت الأمر غموضًا يا شيخ رضوان.

رضوان:**أبدًا (دام) هي الأحرف الأولى لثلاث كلمات تعبر عن مفاهيم هي ثالوث الإتقان العجيب وهي كالتالي:**

د: الدقة.

ا: الاهتمام بالتفاصيل.

م: المتابعة.

أحمد:نعم أعتقد أنني بدأت أفهم بعض ما تقصد، هل تقصد أن الدقة والاهتمام بالتفاصيل والمتابعة أمور مهمة في قضية الإنجاز؟

رضوان:لا ليس الإنجاز بل الإتقان وهناك فرق بينهما.

أحمد:وما الفرق؟

رضوان:الإنجاز هو إتمام المهمة أو العمل أو المسئولية كما اتُفِق، أما الإتقان فهو الإجادة في إتمامها وبأفضل ما يمكن.

أحمد:وكيف تكون (دام) ثالوثًا عجيبًا للإتقان؟

رضوان:من تجاربي يا أحمد وجدت أن أغلب إنجازاتي الصغيرة والكبيرة المتقنة التي أفتخر بها في مجال عملي كان اعتمادي فيها على توفيق الله ثم هذا الثالوث العجيب. الدقة التي تجعلني أهتم وأركز على الموضوع أو الأمر وأستوعبه استيعابًا كاملًا، الاهتمام بالتفاصيل تجعلني أقرب إلى الإحاطة بالموضوع ومعرفة مكوناته وعناصره واستقصاء ما أستطيع من أبعاده، والمتابعة ترسم طريقة التنفيذ وتجعله حاضرًا في الذهن أو أخذ طريقه للإتمام عن طريقي أو عن طريق الآخرين. هل هذا الثالوث العجيب جديد عليك يا أحمد؟

أحمد:نوعًا ما، طبعًا المفاهيم معروفة ولكن الجدة في أسلوب الطرح وطريقتك الشخصية في عرض تجاربك وممارساتك العملية.

رضوان:نرجع إلى مصطلح (دام) دام عليك فضل الله، إذا أردت تحقيق أي إنجاز يذكر بإتقان فعليك بدام، اجعل دام هذا الثالوث العجيب فلسفة شخصية في مجال وظيفتك أو عملك أو مهنتك.

أحمد:ولكن الأمر ليس بهذه البساطة يا شيخ رضوان، فقد لا تمكن الإنسان قدراته الشخصية من اتباع (دام)، فهناك أشخاص يميلون إلى العمومية والسطحية واللامبالاة، وقد لا يكلفون أنفسهم عناء التركيز والفهم والاستقصاء، وهناك البعض ممن يميل إلى سلق الأمور أو إزاحتها من أمامه مفضلًا عدم تحمل أي مسؤولية أو تبعة... إلخ.

رضوان:هذا صحيح يا أحمد لا نريد إعادة الحديث عن قضية الوراثة والبيئة في تبني فلسفة (دام) وأنا أعرف تمام المعرفة اختلاف القدرات وتنوع الملكات ولكنني أؤمن إيمانًا كاملًا بأن الله أعطى الإنسان القدرة على التعلم والاكتساب وتغيير الطبائع والميول غير المرغوبة. إن تبني فلسفة (دام) أمر عظيم له نتائج كبيرة على حياة الإنسان العملية، وفي ظني أن الإنسان العادي قادر على تبني هذه الفلسفة ومن ثم تسخير الثالوث العجيب لتقدمه ورقيه الوظيفي والمهني.

أحمد:هل تبني فلسفة (دام) يعني أخذها في الترتيب الطبيعي للأحرف؟

رضوان:نعم يا أحمد هذا أفضل ويمثل سياقًا طبيعيًا حيث يبدأ الشخص بـ(د) ثم (ا) ثم (م)، والنظر إلى الأمر بطريقة شمولية متكاملة وعدم الاكتفاء بأحد عناصر هذه الفلسفة لأن عدم أخذ الفلسفة بترتيبها وسياقها الطبيعي يؤثر سلبًا على درجة الإتقان وقد لا يؤدي إلى إنجاز الأمر البتة.

أحمد:أحتاج بعض الأمثلة يا شيخ رضوان لتوضيح الأمر.

رضوان:أقصد، على سبيل المثال، بأن الدقة وحدها دون الاهتمام بالتفاصيل وبدون المتابعة لا تحقق المطلوب، كما أن الدقة مع الاهتمام بالتفاصيل، دون المتابعة لا تحقق المطلوب كذلك. فلو واجهتك مشكلة في العمل وطبقت الفلسفة عليها بأن فكرت بدقة في هذه المشكلة وجمعت حولها المعلومات المطلوبة وعرفت طبيعتها وأسبابها ونتائجها عن طريق اهتمامك بالتفاصيل وأوجدت لها الحلول بعد تفكير عميق فإن هذا لا يكفي لحل المشكلة إذا لم تبدأ في الخطوات العملية للتنفيذ، أي المتابعة حتى تنتهي من المهمة. وكذلك لو تحمست لمتابعة حل مشكلة معينة وأنت لم تكن دقيقًا في تعريفها ولم تكن مستقصيًا لتفصيلاتها وأسبابها ونتائجها فإن ما ستصل إليه لن يحل المشكلة بل قد يزيد من تعقيدها وتضخيمها.

أحمد:واضح يا شيخ رضوان، يبدو أن جوهر القضية يكمن في أخذ (دام) بتسلسلها الطبيعي.

رضوان:نعم يا أحمد، لكن هناك أمر لابد من توضيحه.

أحمد:تفضل.

رضوان:كما ذكرت تبني فلسفة (دام) أمر عظيم وله نتائج إيجابية على حياة الإنسان العملية، ولكن لابد من تبني الفلسفة بطريقة متزنة وعدم الوقوع في المبالغة لأن هذا قد يقود إلى الفشل الذريع ويأتي بنتائج عكسية.

أحمد:كيف ذلك يا شيخ رضوان؟

رضوان:أقصد أن تكون الدقة معقولة ولا تأخذ أكثر مما يجب من الوقت والجهد، أو تتخذ كمعوق أمام الإنجاز. كما أن الاهتمام بالتفاصيل لابد أن يكون معقولًا غير منزلق في الإسفاف أو موجه لأمور تافهة أو ليست ذات علاقة بالمهمة. وكذلك الحال بالنسبة للمتابعة لا يكون فيها تراخ أو بطء أو إلحاح مفرط أو عجلة مخلة، أعتقد أن الأمر واضح يا أحمد.

أحمد:نعم، أعتقد ذلك وقد يكون أفضل المعايير والضوابط لتبني فلسفة (دام) ارتباطها الوثيق بقيمنا الإسلامية ومراعاة التشريعات الربانية في هذا السياق.

رضوان:أحسنت يا أحمد.

أحمد:أعتقد يا شيخ رضوان أنني استوعبت من ناحية نظرية فلسفة (دام) ويصعب عليّ بعد اليوم نسيان هذه الفلسفة دام فضل الله عليك، وأحتاج لبعض الوقت للتأمل والتفكير ومواجهة التحدي الذي ينتظرني وهو محاولات التجريب والتطبيق العملي لهذه الفلسفة وما تحويه من ثالوث للإتقان تعتقد بأنه عجيب.

رضوان:بارك الله فيك يا أحمد وأعانك، تذكر دائمًا في حياتك العملية وفي عملك ومهنتك ووظيفتك، أن هناك ثالوثًا عجيبًا للإتقان، يمكن الرجوع إليه عند الرغبة في إنجاز مهمة بإتقان.

أحمد:ماذا عن الوسائل الأخرى للنجاح في الوظيفة أو المهنة؟

رضوان:الوسائل كثيرة ولنبدأ بما أعتقد أنه: **الأساس الثاني من أسس النجاح في هذا المجال.**

أحمد:ما هذا الأساس يا شيخ رضوان؟

رضوان:**التخطيط اليومي**.

أحمد:أساس عظيم يا شيخ رضوان أذكر أنني درست الموضوع واطلعت على العديد من الكتب عندما كنت طالبًا في الجامعة.

رضوان:ما انطباعك عن الموضوع ألا ترى أنه جدير بالاهتمام؟

أحمد:انطباعي الذي سبق أن كونته أن الأمر مهم ولكني كنت للأسف أربط كثيرًا من معارفي ومعلوماتي بسياقها الأكاديمي والنظري. وكنت مقتنعًا عند دراستي للتخطيط اليومي أنه أمر جيد ولكنه صعب ومعقد ولا يختلف عن أي موضوع آخر في المنهج درسته للحصول فيه على درجات أفضل، أو على أقل تقدير درجة تؤهلني لاجتياز الامتحان. وعلى كل حال أنا اليوم سأستمع إليك بطريقة مختلفة وأستعمل أسلوب التعلم الهادف الذي سبق أن تحدثنا عنه.

رضوان:تقصد أنك ستربط ما سنعرضه عن التخطيط اليومي بما سبق أن درست عن الموضوع؟

أحمد:نعم.

رضوان:كما قلت سابقًا لن أتحدث لك عن نظريات وإنما هي بعض التجارب والخبرات التي أرى فائدتها في هذا المجال.

أحمد:تفضل يا شيخ رضوان.

رضوان:أول خبرة رأيت فائدتها فيما يتعلق بالتخطيط اليومي هي احترام الوقت والتعود على التعامل معه باهتمام وحساسية. ويعتبر هذا الأمر جوهر التخطيط اليومي وقاعدته الأساسية ودون تطوير هذا المفهوم وممارسته لا يكون للتخطيط أي فائدة تذكر. وقد تناولنا الموضع في أكثر من مناسبة يا أحمد أليس كذلك؟

أحمد:نعم أعتقد ذلك، لا أظن أننا في حاجة لتكرار الموضوع فدون احترام الوقت وتقديره والاهتمام بتنظيمه، من العبث الحديث عن أي نوع من التخطيط اليومي.

رضوان:أهم ما في الموضوع التخلص من العادات التي تضيع الوقت وعدم السماح لنفسك أو للآخرين ببعثرة وقتك وتضييعه. فالوقت ليس أثمن ما في الحياة بل هو الحياة نفسها.

أحمد:صدقت يا شيخ رضوان.

رضوان:الخبرة الثانية التي رأيت فائدتها فيما يتعلق بالتخطيط اليومي توزيع يوم العمل على المهام المطلوب إنجازها.

أحمد:تقصد برنامج عمل؟

رضوان:نعم برنامج عمل عام فعندما تضع وقتًا معينًا لدراسة المعاملات مثلًا، وآخر للمقابلات، وآخر للاجتماعات، وآخر للمكالمات الهاتفية، وآخر للزيارات الميدانية، يمكن أن يساعد ذلك على إنجاز المهام

ويوفر الوقت والجهد ويحقق الاستفادة المثلى من ساعات العمل. ويقلل مثل هذا البرنامج من التأثيرات الخارجية لإضاعة الوقت. وكلما عودت نفسك على مثل هذا البرنامج وعودت الآخرين عليه كان أدعى للنجاح.

أحمد:لكن الإنسان يا شيخ رضوان مرتبط بآخرين ومرتبط بمجتمع مهني تطورت لديه كثير من الممارسات السلبية بحيث يصعب على الشخص تحديد أوقات معينة لإنجاز مهامه.

رضوان:الإنسان العاقل لا يعيش في أوهام. نعم توجد مثل هذه الممارسات السلبية يفرضها المجتمع أحيانًا وتفرضها ظروف الوظيفة والمهنة أحيانًا أخرى، ولكن كما ذكرنا في مناسبة سابقة الوقت نوعان: نوع يمكن التصرف فيه وتنظيمه والتحكم فيه ونوع لا يمكن التصرف فيه لأسباب خارجة عن إرادة الشخص، وفي اعتقادي أن الرجل العاقل الذي يتلمس أسباب النجاح ويبحث عن وسائله قادر على معرفة هذه المعادلة وتسخيرها لصالحه.

أحمد:أي خبرات أخرى في مجال التخطيط اليومي؟

رضوان:نعم يا أحمد الخبرة الثالثة المتعلقة بالتخطيط اليومي ملاحظة أن الأوقات لا تكفي للأعمال لدى تلك الفئة التي تطمح في النجاح، ومن ثم قد يقود الأمر إلى أمرين خطيرين: الأول إما العجز والكسل والتسويف والإحباط بسبب عدم إمكان إنجاز الأمور في أوقاتها والشعور بعد ذلك بخيبة الأمل والسلبية التي تؤثر على نفسية الشخص أو الأمر الثاني وهو الشعور بإنجاز الكثير من الأعمال والمهام والوقوع في وهم الاستفادة من الوقت والانشغال الدائم، بينما الأعمال والمهام التي تنجز إما أن تكون غير ذات فائدة أو هامشية أو لا يتم إنجازها بإتقان.

أحمد:كيف يمكن التعامل مع هذه المعضلة؟

رضوان:باستعادة بعض المفاهيم التي سبق أن تحدثنا عنها. نعم إن الأوقات لا تكفي للأعمال، والإنسان الناجح هو الذي يحقق النتائج المطلوبة في الوقت المتاح. وهذا يعني التوازن ومعرفة الأولويات وترتيب هذه الأولويات الأهم فالمهم وإنجازها باتباع فلسفة «دام».

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان هل سنكتفي بهذا القدر فيما يتعلق بالتخطيط اليومي؟

رضوان:بقي لدي مجموعة من الخبرات التي جربتها ووجدت فائدتها وسأشير إليها سريعًا وأترك لك التفكير فيها.

أحمد:حسنًا.

رضوان:لا حظ الأمور التالية يا أحمد:

١) تذكر إنهاء كل عمل أو مهمة قبل البدء في العمل أو المهمة الأخرى إلا إذا كانت هناك أسباب قوية لا تساعد على ذلك أو تمنع منه.

٢) تذكر عدم إتاحة الفرصة للهم والقلق للسيطرة عليك، الأمر الذي يحصل عادة عند التهاون والعجز والكسل في القيام بالأعمال والمهام التي يجب أن تقوم بها. تذكر أن محاربة الهم والقلق تكمن في البدء بالخطوات التنفيذية للأعمال والمهام. اقتل القلق والهم بالعمل.

٣) تذكر أن مشاعر الراحة النفسية ومشاعر الرضى عن النفس مصدرها إنجاز الأمور بإتقان وتأدية الواجبات ومواجهة المسئوليات أولًا بأول. وتذكر أن وجود مثل هذه المشاعر يمثل عامل دعم وتعزيز للاستمرار في تحقيق النجاح.

٤) تذكر أن وضع علامة مشغول على المكتب أو إغلاق الباب أحيانًا أو الانتقال إلى مكتب آخر يتوافر فيه الوقت دون مقاطعة، عامل حاسم في الإنجاز. فالعمل الجاد يحتاج إلى وقت وتركيز. وتذكر يا أحمد ما سبق أن قلناه: إن العمل لفترة زمنية بدون مقاطعة أفضل بكثير من العمل فترة أطول ولكن بمقاطعات مستمرة.

٥) تذكر أن عدم قبول مكالمات هاتفية وعدم عمل أي منها في فترة محددة من اليوم له تأثير إيجابي على مستوى الإنجاز.

أحمد:من السهل تذكر هذه الأمور ولكن الأمر الصعب تجريبها والصبر على متابعتها حتى يمكن تحقيق نتائج ملموسة في الحياة العملية.

رضوان:جرب برفق يا أحمد واختر ما يناسبك أكثر. المهم اتباع التخطيط اليومي لتحقيق النتائج المطلوبة في الوقت المتاح واتباع فلسفة «دام» ثالوث الإتقان العجيب.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان، لقد تحدثنا عن أساسين من أسس النجاح في الوظيفة والمهنة ثالوث الإتقان العجيب والتخطيط اليومي. ماذا عن الأسس الأخرى؟

رضوان:**الأساس الثالث: التركيز على التخصيص وتطوير موضوعات اهتمام محددة.**

أحمد:كيف ذلك يا شيخ رضوان؟

رضوان:التخصص يا أحمد أساس مهم من أسس النجاح، بل هو من أهم هذه الأسس. فلو حللت حياة الناجحين أو عينة منهم لوجدت أن هناك غالبًا تخصصًا أو اهتمامًا أو موضوعًا معينًا قاد التركيز عليه والاستغراق فيه إلى البروز وتحقيق النجاح. حتى أنه يمكن القول: إن وراء كل ناجح تخصصًا أو موضوع اهتمام.

أحمد:لكن هناك أنواع من الوظائف والمهن تتوقع من الإنسان معرفة أشياء كثيرة وقد لا تمكن من البروز في تخصص معين.

رضوان:قد يكون هذا صحيحًا، ولكن أؤكد لك أن مثل هذه الوظائف نادرًا ما يحقق الإنسان عن طريق النجاح. وعلى كل حال، هناك فرق بين أن يكون لدى الإنسان تخصص وموضوعات اهتمام معينة ومهارات ممتازة في مجال من المجالات بالإضافة إلى معرفة جيدة للقيام بالأعمال الأخرى، وبين أن يكون مشتت الاهتمام غير قادر على التركيز على تخصص أو البروز في موضوعات معينة. ما أعرفه من تجربتي وتجارب الآخرين أن تشتيت الاهتمام ووضع الرِّجل في أكثر من مكان وتنوع الاهتمامات لا يقود غالبًا إلى النجاح والعكس صحيح.

أحمد:هل تقصد يا شيخ رضوان بالتخصص ما يختاره الإنسان ويدرسه في سنوات الدراسة؟

رضوان:قد يمثل ذلك بداية جيدة، ولكني لا أعني ذلك. التخصص في الدراسة مطلب مهم للنجاح، ولكن الأهم من ذلك الاستمرار على متابعة التخصص في ميدان الوظيفة والمهنة والتركيز على ذلك أو تطوير اهتمامات ومجالات تخصص أخرى. المهم أن يتوافر لديك تخصص أو موضوعات اهتمام تركز عليها وتهتم بها وتستوعب ما يمكن من تفاصيلها وينعكس ذلك علي قدرتك على تحقيق الأهداف والمهام المتعلقة بهذا التخصص أكثر من غيرها. وربما لاحظت يا أحمد أن الإنسان المعروف بتخصص أو موضوعات اهتمام يكون غالبًا محط الأنظار ومصدر المشورة ويُرجع إليه عند الحاجة، هذا إذا كان التخصص في مجال علمي أو ثقافي أو اجتماعي، أما إذا كان في ميدان التجارة مثلًا فقد يترجم ذلك إلى عوائد مجزية. أعتقد أن الأمر واضح يا أحمد؟

أحمد:أعتقد ذلك.

رضوان:**الأساس الرابع من أسس النجاح في الوظيفة أو المهنة:** السعي الدءوب لتنمية الذات وتطويرها ورفع مستواها المعرفي. وهذا أمر مهم في حياة الإنسان بصفة عامة ولكنه أهم عندما يتعلق الأمر بالوظيفة أو المهنة أو مجال التخصيص. حيث لا يكفي أن يكون لدى الشخص تخصص أو مجال اهتمام دون توافر الحماس والاستمرار في المحافظة على هذا التخصص أو مجال الاهتمام ومعرفة كل جديد حوله عن طريق القراءة والتدريب وحضور اللقاءات المتخصصة والاستفادة من المعلومات والتجارب الجديدة. وقد تختلف التخصصات والاهتمامات في مدى تجدد معلوماتها وسرعة تغيرها ولكن الاستعداد والرغبة وممارسة تنمية الذات وتطويرها أساس مهم من أسس النجاح، وجماع الأمر

الانطلاق دومًا من الواقع والبحث المستمر الدءوب عن طرق وأساليب جديدة لتحقيق الأهداف.

أحمد:هل تقصد البعد عن النمطية والروتين؟

رضوان:النمطية والروتين أمور مهمة أحيانًا في مجال الوظيفة والمهنة ولكن يجب ألا تكون عائقًا في وجه الأفكار الجديدة والأساليب الخلاقة وتحسين مستوى العمل.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان.

رضوان:**الأساس الخامس من أسس النجاح في الوظيفة والمهنة**: اتساع الأفق وبعد النظر. وهذا أساس فيه الكثير من الأمور المتداخلة والمهارات الخاصة ويمكن اختصار أهم هذه الأمور والمهارات في النقاط التالية:

- **محاولة تقدير المصلحة واتباع أفضل الطرق وأسلمها لتحقيقها.**
- **النظر إلى الوسائل والحلول والممارسات من منطلق أفضل الخيرين أو أهون الشرين.**
- **المرونة في التعامل مع الأحداث والأشخاص والبعد عن التشدد في غير مواضعه وتذكر سنة الرسول صلى الله عليه وسلم في هذا السياق.**
- **البعد عن تشكيل الانطباعات السريعة عن الأحداث والأشخاص واتباع أسلوب التثبت والتحليل قبل إصدار الأحكام.**
- **التفكير بعمق في نتائج الأمور والقرارات قبل الإقدام عليها.**
- **الحساسية في التعامل مع اللغة واختيار الكلمات وخاصة في المواقف المشهودة الحاسمة، فاللسان لا يُحرجك مع الناس أو يخرّب علاقتك مع المؤسسات فقط، بل قد يطرحك في النار.**

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان.

رضوان:**الأساس السادس من أسس النجاح في الوظيفة أو المهنة**: المبادرة. وأقصد بها مجموعة من المشاعر والتوجهات والحرص الذي يقود للفعل. وتنعكس المبادرة في الأمور التالية:

- **الإسراع في القيام بالمسؤوليات والمهام التي تجد نفسك أمامها وعدم التردد.**
- **مواجهة المشكلات والقضايا ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة والبعد عن التسويف والتكاسل والتغافل.**
- **حسم الخيارات والابتعاد عن تعليق الأمور.**
- **محاولة الإمساك بزمام الأحداث بعد التوكل على الله وتسخير الأحداث التي لا يمكن التحكم فيها لصالح الأهداف.**

- **عدم القبول والتسليم بوضع أو ممارسة غير ملائمة أو منكر بيّن، واستعمال الطرق المتدرجة المدروسة لمواجهة الوضع.**
- **عدم انتظار الناس لإخبارك بما تفعل.**
- **تقديم الأفكار والآراء والمقترحات الجديدة ومساعدة الزملاء في القيام بمسؤولياتهم.**

أحمد:لا شك يا شيخ رضوان أن المبادرة أساس مهم من أسس النجاح المهني ولكني أرى أن كثيرًا من الناس الذين أعرفهم يشكون من الإحباط وخيبة الأمل فيما يتعلق بهذه النقطة بالذات، ويعتقدون أن مكان العمل لا يشجعهم على المبادرة بل ويقتلها قتلًا لا رحمة فيه.

رضوان:نعم قد يكون هذا صحيحًا، وله أسباب واضحة لا يهمنا الخوض فيها. يهمني هنا التأكيد على أن مكان العمل الذي لا يشجع المبادرة المعقولة والجيدة ولا يرعاها ولا يستفيد منها يفقد ميزات عظيمة ويسهم في تحطيم حياة العاملين من أصحاب الطموح والعطاء.

أحمد:وما نصيحتك لمن يبتلى بمثل هذا العمل؟

رضوان:نصيحتي المحاولة ثم المحاولة ويمكن الاستفادة من أسس النجاح التي تحدثنا عنها وعلى رأسها فلسفة (دام).

أحمد:وعند الفشل؟

رضوان:أرض الله واسعة، وتغيير العمل أو الوظيفة في مثل هذه الظروف أمر في غاية الفائدة.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان ماذا عن الأسس الأخرى للنجاح؟

رضوان:**الأساس السابع: الحساسية في العلاقات مع الزملاء والرؤساء والمرؤوسين**. وهذا مبحث واسع وفيه الكثير من التفصيلات ومن أهمها:

- **توفير الاحترام والتقدير للجميع.**
- **إنزال الأشخاص منازلهم.**
- **تقدير الظروف والتعرف على الملابسات وعدم القفز إلى نتائج دون الاستماع والبحث والمعرفة.**
- **التعرف على النفسيات وكيفية التأثير فيها وتحفيزها على العمل.**

أحمد:هذا أساس مهم يا شيخ رضوان لأنه يعالج قضية التعامل مع الناس، وهي قضية حاسمة في تشكيل انطباعاتهم والحكم على الشخص ولكنني أخاف أن أضيع مع التفصيلات. هل هناك مبادئ عامة أو أمور يمكن أن أتذكرها بسهولة؟

رضوان:يمكن اختصار الموضوع بالحديث عن مفتاحين أساسيين في العلاقات مع الزملاء والرؤساء والمرؤوسين.

المفتاح الأول إنساني وهو حسن التعامل والآخر مهني وهو التقويم، الأول يتعلق بتقدير الناس واحترامهم وتأدية حقوقهم والاستماع إليهم والأدب معهم، والثاني يتعلق بالتركيز على الأهداف العملية والمهام والمسؤوليات المطلوبة منهم وتقويم قدرتهم على تحقيق المطلوب وتشجيعهم على ذلك.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان، هل هناك من إضافة إلى أسس النجاح في الوظيفة والمهنة؟

رضوان:**نعم الأساس الثامن: الكفاءة الشخصية في اتخاذ القرارات المناسبة والشجاعة لتنفيذها.**

أحمد:ماذا تقصد؟

رضوان:أقصد أن اتخاذ القرارات يشتمل على قدرات متخصصة وشجاعة على الحسم والتنفيذ والمتابعة.

أحمد:وكيف يتم ذلك؟

رضوان:يتم ذلك عن طريق التمكن والكفاءة في تطبيق المراحل الثلاث التي تمر بها عملية اتخاذ القرار.

المرحلة الأولى: تجميع المعلومات ودراسة وتحليل الموضوع من جوانبه المختلفة واستشارة أهل الخبرة والمعرفة.

المرحلة الثانية: اختيار الحل المناسب أو البديل الأمثل بين مجموعة من البدائل والخيارات واتخاذ القرار، أي فرز الخيارات ووضع اليد على الأفضل.

المرحلة الثالثة: تنفيذ القرار ووضع الآليات والإجراءات الملائمة لتحقيق ذلك والصبر على المتابعة وتحمل النتائج المترتبة.

وهذه المراحل الثلاث مهمة للغاية يا أحمد. وكل مرحلة لا بد من إتمامها بدقة قبل الانتقال إلى المرحلة التي تليها.

أحمد:هذا موضوع شيق وأنا في أمس الحاجة إلى زيادة المعرفة حوله. فأحيانًا أجد نفسي وقد اتخذتا قرارات رائعة ولكن الأمور تتعثر بعد ذلك، ربما المراحل الثلاث لم يتم أخذها في الحسبان بدقة. اتخاذ القرارات المناسبة ومتابعة تنفيذها من أكبر المشكلات التي يعانيها كثير من الناس. نريد أن نركز على هذا الموضوع يا شيخ رضوان.

رضوان:لا بأس يا أحمد، ما رأيك لو أفردنا له وقتًا مناسبًا في أمسية أخرى؟

أحمد:حسنًا دعنا ننطلق إذن إلى أساس آخر من أسس النجاح.

رضوان:**الأساس التاسع: استعمال الوسائل والأجهزة الحديثة.**

أحمد:ماذا تقصد يا شيخ رضوان؟

رضوان:أقصد استعمال ما وفرته لنا معطيات الحياة المعاصرة من أجهزة ووسائل مثل الحاسبات الشخصية والأرشيف الآلي والحاسبات الآلية الشخصية والمكتبية والمفكرات الآلية والهواتف والفاكسات إلى غير ذلك من الأجهزة الحديثة التي تختصر المسافات وتوفر الجهد وتفتح لك عوالم رحبة من الفائدة والمتعة وتجعلك على قمة الأحداث.

أحمد:هذا أمر بدهي يا شيخ رضوان فيصعب تصور إحراز أي نجاح في الميدان العملي دون استعمال الأجهزة الحديثة.

رضوان:كثير من الناس يؤمنون بهذا من ناحية نظرية ولكنهم يعانون معاناة شديدة ويصعب عليهم تحويل النظرية إلى تطبيق عملي.

أحمد:لماذا؟

رضوان:البعض يخاف من التغيير، وهو أمر غريزي، لما قد يؤدي إليه من مخاطر مادية ومعنوية ولا يرغب في طرق الأبواب التي قد تغير ما تعود عليه من أوضاع. والبعض لا تتوافر لديه الحوافز الكافية التي تقنعه بأهمية باستعمال الأجهزة الحديثة ومن ثم لا يرى حاجة لذلك. ولكن لو أن هؤلاء وأولئك عرفوا ما يمكن أن تقدمه لهم الأجهزة الحديثة لغيروا من واقعهم.

أحمد:وما نصائحك في هذا السياق؟

رضوان:ليس لدي سوى نصيحة واحدة: حطم حاجز الخوف وطور الحوافز لاستعمال الأجهزة الآلية الحديثة وابدأ من اليوم في السؤال عن ماذا يمكن أن يقدم لك هذا العالم من خدمات وفوائد. استمع إلى هذه القصة يا أحمد. كان لي صديق لا يألف الأجهزة الآلية الصغيرة مثل المفكرة الآلية والحاسب الآلي الشخصي ويشعر بالخوف وعدم الاطمئنان عند التعامل معها، وكان لديه قناعة أن هذه الأجهزة مفيدة للغاية ويتمنى استعمالها ولكنه يعتقد أنه لا يستطيع. فمن ناحية العمر يعتقد أن القطار قد فاته، ومن ناحية الوظيفة لا يحتاجها، ومن ناحية الإدارة الذاتية من وقت وجدول وعناوين يستعمل الطرق التقليدية وراضٍ بها... إلخ، بالإضافة إلى ذلك كان يصاب بالذهول عندما يسمع عن ما يمكن أن تقدمه له هذه الأجهزة. وفي يوم من الأيام كنت أستعمل مفكرتي الآلية الجديدة بجانبه وهي آلة بحجم كف اليد، وكان ينظر إليّ باهتمام فحاولت استغلال ذلك الاهتمام بالحديث عن الوظائف

التي يمكن أن تؤديها هذه المفكرة الصغيرة العجيبة من احتفاظ بالعناوين والتليفونات وترتيبها أبجديًّا، وتنظيم للبرنامج والمواعيد والاحتفاظ بملفات من المعلومات إلى غير ذلك من الوظائف. وناولت صديقي المفكرة وشرحت له كيفية تشغيل الآلة والدخول إلى بعض المعلومات وطلبت منه أن يشغلها بنفسه ويدخل بعض المعلومات ويسترجعها، وما أن عرف أن الموضوع بهذه السهولة حتى ابتهج وانفرجت أساريره وطلب المزيد وما هي إلا عدة أيام وإذ به يستعمل مفكرته الآلية الخاصة.

أحمد:لا شك أن صديقك تخلص من عقدة الخوف بسرعة كبيرة.

رضوان:وهذا يمكن لكل شخص أن يتخلص من عقدة الخوف ويمارس المران وينطلق إلى ميادين فسيحة من الفائدة والمتعة مع الأجهزة الآلية الحديثة. ومع الأخذ بعين الاعتبار أهمية وفائدة اقتناء الجهاز ومعرفة بعض وظائفه لكن الأهم والأجود هو التعرف على كل ما يمكن أن يقدمه الجهاز والاستفادة القصوى من ذلك.

أحمد:هل من إضافة على أسس النجاح في الوظيفة والمهنة؟

رضوان:نعم الأساس العاشر: التعرف على أفضل الطرق للتعامل مع الاجتماعات والاستفادة منها.

أحمد:ماذا تقصد؟

رضوان:كما تعرف يا أحمد كل شخص في عمله لا بد أن يعمل مع فريق من الزملاء رؤساء ومرؤوسين، وهذا يحتم في بعض الأوقات حضور الاجتماعات التي تعقد لصالح العمل. وعقد الاجتماعات والاستفادة منها علم وفن، علم لأن له طرقًا وإجراءات وأسسًا، وفن لأنه يتأثر بشخصية الإنسان الذي يدير الاجتماع وشخصيات المجتمعين.

أحمد:وهل هناك نصائح محددة في هذا المجال يا شيخ رضوان؟

رضوان:نعم يا أحمد سأقدم بعض النصائح العامة وأربطها بثلاث مراحل للاجتماع، ما قبل الاجتماع، ووقت الاجتماع، وما بعد الاجتماع.

في مرحلة ما قبل الاجتماع لا بد من ملاحظة الأمور التالية:

- **التحضير الملائم للاجتماع بدراسة القضايا، وجمع المعلومات واستيعاب المواضيع، ومعرفة أن الفشل في التحضير قد يؤدي إلى فقدان الثقة في النفس وعدم جدوى الآراء التي تطرح أو على أقل تقدير يؤدي إلى التزامك الصمت وعدم المشاركة الفعالة لأنك ببساطة لا تعرف.**
- **الاطلاع على جدول الأعمال، الذي لا بد أن يُعد قبل الاجتماع بوقت كاف، أو إذا لم يتوافر جدول للأعمال فلا أقل من أن تعرف الموضوعات أو الأهداف التي من أجلها يعقد الاجتماع.**

- الاتفاق قبل وقت كاف على تحديد زمان ومكان مناسب للاجتماع وعدم ترك الأمر مفتوحًا.

- التأكد من توافر الأمور المطلوبة للاجتماع من غرفة ملائمة للاجتماع وأوراق وملفات وأقلام وأمور أخرى مثل الماء، والشاي، والقهوة إذا كان الاجتماع طويلًا.

- الاهتمام بحضور الاجتماع بحالة نفسية وجسمية ملائمة، مثل تجنب حضور الاجتماع وأنت في حالة نفسية سيئة، أو بعد الانتهاء من أكلة دسمة ثقيلة، أو وأنت متعب أو قلق أو مريض. فمثل هذه الحالات النفسية والجسمية ستؤثر على أدائك بالتأكيد.

- الحضور قبل الاجتماع بوقت كاف، وخاصة إذا كنت مسؤولًا عن الاجتماع أو منظمًا له.

هذا فيما يتعلق بمرحلة ما قبل الاجتماع.

أحمد:وماذا عن الاجتماع نفسه؟

رضوان:في الاجتماع نفسه لابد من ملاحظة الأمور التالية:

- البداية في الوقت المحدد للاجتماع وتعويد النفس على احترام الوقت، مع مراعاة هامش من عدة دقائق للجوانب الإنسانية مثل السلام والتحية والسؤال عن الصحة... إلخ.

- البداية باستعراض جدول الأعمال أو تحديد النقاط المطلوب نقاشها.

- وضع جدول الأعمال في نقاط حسب الأهمية والأولوية.

- تحديد الوقت الذي سيستغرقه الاجتماع وعدم إتاحة الفرصة لإضاعة الوقت أو جعله مفتوحًا بلا نهاية، فليس هناك أثقل على النفس من الاجتماعات الطويلة. وقد دلت التجارب على أن عدم تحديد وقت معين للأمور والقضايا يؤدي إلى وضع تجد فيه المجموعة المجتمعة بعد فترة طويلة من الاجتماع أن النقاش كان فقط في فقرة أو فقرتين من عشر فقرات على سبيل المثال.

- إعطاء وقت كاف ومتكافئ للجميع للحديث والتعبير عن آرائهم وعدم إتاحة الفرصة لشخص أو مجموعة معينة بالهيمنة على الاجتماع إلا لأسباب عملية مثل الاستماع إلى توجيهات محددة من مسؤول أو صاحب صلاحية أو الاستماع إلى رأي خبير متخصص... إلخ.

- الخروج بنتائج وقرارات واضحة ومحددة تتصف بالاتزان والحكمة وتقدير العواقب، ووزن الخيارات وتغليب البدائل الملائمة. مع مراعاة استعمال أسلوب القرار الجماعي الذي يوافق عليه الجميع، وإذا تعذر يمكن أخذ رأي الأغلبية مع الابتعاد دومًا عن القرارات الفردية التي تفرض دون توافر الرضا أو القناعة.

- **الابتعاد عن المناقشات الجانبية التي لا تخدم موضوعات الاجتماع.**

- **الابتعاد عن تعليق الأمور أو تأخيرها دون مبررات قوية ووضع طرق إجرائية لتنفيذ القرارات التي تم التوصل إليها.**

هذا فيما يتعلق بالاجتماع نفسه.

أحمد:وماذا عن مرحلة ما بعد الاجتماع؟

رضوان:**في هذه المرحلة لابد من ملاحظة الأمور التالية:**

- **تنفيذ القرارات ومتابعتها.**

- **إشراك كل أو بعض أفراد المجموعة في تنفيذ القرارات أو أجزاء منها، إذا لم تتوافر الإدارات والأوعية الإدارية التي تحقق ذلك.**

- **تقويم القرارات ومعرفة آثار تطبيقها في أرض الواقع ودراسة ذلك في اجتماعات لاحقة.**

هذا ما لدي يا أحمد فيما يتعلق بالاجتماعات والاستفادة منها.

أحمد:معلومات قيمة يا شيخ رضوان أنا في حاجة لمراجعة الموضوع واستيعابه. ما رأيك لقد امتدت الجلسة هذه الليلة أكثر من اللازم ولا شك أن لأهمية الموضوع أثرًا في ذلك.

رضوان:بقي يا أحمد الأساس الأخير من أسس النجاح في العمل والمهنة ولابد أن نستعرضه قبل انتهاء هذه الجلسة المباركة.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان وما هذا الأساس؟

رضوان:التقويم المستمر للنوايا والأهداف والأعمال.

أحمد:وما علاقة ذلك بأسس النجاح؟

رضوان:علاقة قوية جدًّا يا أحمد فنحن نتحدث عن عملية مستمرة من التقويم والمراجعة والفحص فيما يتعلق بالنوايا التي تسير أفعالنا وسلوكياتنا وبالأهداف التي ترسم لنا الطريق وبالأعمال التي نحقق بها النوايا والأهداف.

خذ على سبيل المثال استمرار تقويم النية، هذا عمل جليل ومهمة مصيرية في حياة الإنسان المسلم، فالنية المخلصة الصادقة تغير العمل من عادة إلى عبادة وتربط الإنسان دومًا في توجهه بالله سبحانه وتعالى. ودون هذا التقويم المستمر للنية قد يتحول العمل إلى ضرب من الرياء أو السمعة أو النفاق. وقد ربط نبينا صلى الله عليه وسلم بين النية والعمل حين قال: «**إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى**» فعندما يخلص الإنسان في عمله ويحافظ على وقت العمل ويؤدي واجباته على أكمل

وجه وينوي بذلك كله وجه الله ويحتسب الأجر فإنه يفوز في دنياه وآخرته. وبالمقابل عندما يخلص الإنسان في عمله ويحافظ على وقت العمل ويؤدي الواجبات طمعًا في إرضاء رئيسه وسعيًا وراء زيادة في المرتب فقد يحصل على مبتغاه ولكنه يحرم من ثواب الآخرة.

أحمد:هذا صحيح يا شيخ رضوان كل شيء في هذه الحياة مبني على النية، مدى إخلاصها وصدق توجهها.

رضوان:الأمر الآخر تقويم الأهداف ومعرفة ما إذا كانت تحقق ما نرغب أو نسعى لتحقيقه. وعملية كهذه من الفحص والمراجعة والتفكير تحقق فوائد كثيرة فهي تجعل الأهداف واضحة وتذكر بها وتزيل ما قد يعلق بها في الطريق من أمور قد تؤثر عليها.

أحمد:ولكن الأهداف يا شيخ رضوان قد تتطور وتحدث بعض المستجدات التي تجعل تغييرها أسلم.

رضوان:لا بأس بهذا طالما أن الشخص يفعل ذلك بطريقة واعية مغلبة مصلحة على أخرى، وما قصدته هو أن يتجنب الشخص السير دون أهداف واضحة، وأن يتجنب وضعًا يجد فيه أنه بدأ بأهداف واضحة ولكن بطريقة غير واعية وغير إرادية وجد نفسه وقد سيق إلى أمور أو أهداف مختلفة وهذا للأسف يحدث لكثير من الناس.

أحمد:صدقت يا شيخ رضوان الأمر واضح.

رضوان: وماذا تفعل في هذه الحالات؟

أحمد:إذا كانت أعمالًا طيبة وجيدة ولكنها لا تخدم أغراضي المباشرة فلا يقلقني ذلك لأني أتقرب بها إلى الله، أما إذا كانت أعمالًا غير ملائمة وغير صالحة لخدمة أغراضي ولا تقربني إلى الله أتخلص منها سريعًا.

رضوان:أحسنت يا أحمد وبارك الله فيك، تذكر دومًا ما قلناه عن إخلاص النية واستمرار تجديدها ومراجعتها ووضوح الأهداف واستمرار مراجعتها وكذلك تقويم العمل وربطه دومًا بالنية والأهداف.

أحمد:سأتذكر ذلك إن شاء الله وأشكرك يا شيخ رضوان على هذه الفرصة الثمينة في هذه الأمسية المباركة، وأقول لك تصبح على خير فقد أخذت من وقتك الكثير.

رضوان:تصبح على خير يا أحمد.

الأفكار باختصار

ذهب أحمد إلى غرفته وبدأ بمراجعة أوراقه وتفحصها ثم سطر الأفكار التالية في مفكرته الشخصية:

هناك على الأقل أحد عشر أساسًا للنجاح في الوظيفة والمهنة:

الأساس الأول: تبني فلسفة «دام»، فلسفة ثالوث الإتقان العجيب: «دام» تعني: الدقة، والاهتمام بالتفاصيل والمتابعة وتفيد هذه الفلسفة بأن إنجاز الأعمال لا يعني إتقانها. وأن الإتقان مستوى أرفع بكثير من الإنجاز.

الأساس الثاني: التخطيط اليومي ويتكون من مجموعة من الخبرات:

- احترام الوقت والمحافظة عليه.
- توزيع يوم العمل على المهام المطلوبة.
- إنجاز المهام المطلوبة في الوقت المتاح.
- إنهاء كل عمل أو مهمة قبل البدء في الأخرى.
- تجنب القلق والهم بالانخراط في الأعمال.
- دعم مشاعر الرضى عن النفس عن طريق إتقان وإنجاز الأمور.
- عدم قبول مكالمات تليفونية في أوقات معينة حتى لا يقاطع ذلك التركيز في العمل.

لأساس الثالث: التركيز على التخصص وتطوير موضوعات اهتمام محددة.

الأساس الرابع: السعي الدءوب لتنمية الذات وتطويرها ورفع مستواها المعرفي.

الأساس الخامس: اتساع الأفق وبعد النظر ويتكون من مجموعة من المهارات مثل تقدير المصلحة، واتباع أفضل الطرق وأسلمها لتحقيقها، النظر إلى الوسائل والحلول من منطلق أفضل الخيرين وأهون الشرين، المرونة في التعامل مع الأحداث والأشخاص، التفكير بعمق في نتائج الأمور، البعد عن تشكيل الانطباعات السريعة، وأخيراً الحساسية في التعامل مع اللغة واستعمال الكلمات.

الأساس السادس: المبادرة وتعني:
- الإسراع في القيام بالواجبات والمسؤوليات والمهام.
- مواجهة المشكلات والقضايا ومحاولة إيجاد الحلول لها.
- حسم الخيارات والابتعاد عن تعليق الأمور.
- محاولة الإمساك بزمام الأحداث بعد التوكل على الله.
- عدم القبول والتسليم بوضع غير ملائم.
- تقديم الأفكار والآراء والمقترحات الجديدة.

الأساس السابع: الحساسية في العلاقات مع الزملاء والرؤساء والمرؤوسين واستعمال مفتاحين أساسيين في هذا المجال مفتاح إنساني وهو حسن المعاملة ويتعلق بتقدير الناس واحترامهم وتأدية حقوقهم والاستماع إليهم والأدب معهم، ومفتاح مهني ويتعلق بالتركيز على الأهداف العملية والمهام والمسؤوليات المطلوبة وتقويم القدرات لتحقيق المطلوب والتشجيع والمحاسبة والمراقبة.

الأساس الثامن: الكفاءة الشخصية في اتخاذ القرارات المناسبة والشجاعة لتنفيذها ومتابعتها ويدخل في ذلك مجموعة من المهارات:

- تجميع المعلومات ودراسة الموضوعات والاستشارة.
- اختيار الحلول المناسبة بين مجموعة من البدائل.
- تنفيذ القرارات بوضع آليات محددة وإجراءات ملائمة لتحقيق ذلك.

الأساس التاسع: استعمال الوسائل والأجهزة الحديثة.

الأساس العاشر: التعرف على أفضل الطرق للتعامل مع الاجتماعات والاستفادة منها والانتباه إلى أن هناك أمورًا لا بد من معرفتها قبل الاجتماع وأمورًا لا بد من استيعابها عند عقد الاجتماع وأمورًا أخرى لا بد منها بعد انتهاء الاجتماع.

الأساس الحادي عشر: التقويم المستمر للنوايا والأهداف والأعمال.



الفصل **الثالث عشر**

١٣

مهارة حل المشكلات

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام، كيف حالك يا أحمد هذه الليلة.

أحمد:بخير والحمد لله.

رضوان:ماذا فعلت بحواراتنا البارحة؟

أحمد:أخذتها كالعادة ودرستها جيدًا واختصرتها في مفكرتي الشخصية.

رضوان:أحسنت يا أحمد هل أنت مستعد الليلة لموضوعنا؟

أحمد:بكل تأكيد، ما الموضوع يا شيخ رضوان؟

رضوان:موضوعنا الليلة عن واحدة من المهارات الأساسية لتحقيق النجاح في حياة الإنسان، وقد وجدت من تجاربي أنني أخذت بعض الوقت لتعلم هذه المهارة والتدرب عليها، ولكني بعد ذلك وجدت فائدتها العظيمة في مجال عملي وحياتي الاجتماعية.

أحمد:وما هذه المهارة؟

رضوان:مهارة حل المشكلات.

أحمد:شيء عظيم يا شيخ رضوان هذه مهارة مهمة في حياة الإنسان.

رضوان:بكل تأكيد.

أحمد:من أين سنبدأ في الحديث عن هذه المهارة المهمة؟

رضوان:عند الحديث عن المشكلات تذكر يا أحمد أنها جزء من حياة الإنسان ولا يمكن أن يعيش الواحد منا بعيدًا عنها ولكن الناس يختلفون في الاستجابة للمشكلات، فهناك نوع يتعامل مع

المشكلات ويواجهها ويحاول إيجاد الحلول المنظمة لها، ونوع آخر يتحاشى التعامل معها ويتجنبها، وإذا واجه مشكلة تكيف معها بدلًا من حلها وأصبح مع الزمن مخلوقًا يعيش بصعوبة بين العديد من المشكلات التي لم يتم التعامل معها مما يدعم في شخصيته الفشل والانزواء المستمر، أو الثورة والتمرد السريع على الواقع وارتكاب أعمال حمقاء في لحظة من لحظات اليأس.

أحمد:هل هناك خطوات عملية محددة يمكن اتباعها للتعامل مع المشكلات وحلها؟

رضوان:نعم هناك سبع خطوات محددة عند اتباعها بفضل الله وتوفيقه يتم حل أغلب المشكلات والتعامل معها بطريقة منتظمة.

أحمد:طبعًا لا تقصد كل المشكلات لأن هناك بعض المشكلات التي لابد من التكيف معها وهي من قضاء الله وقدره وجزء من الابتلاء في هذه الحياة.

رضوان:بارك الله فيك يا أحمد، عندما نتحدث عن المشكلات نقصد تلك التي يمكن حلها والتعامل معها بالطرق والوسائل التي وفقنا الله إليها، ولا شك أن هناك بعض المشكلات من النوع الذي ذكرت، الصبر عليها والتكيف معها جزء من حلها. ومع بذل الجهد والمحاولات المستمرة قد لا يوفق الإنسان إلى حلها تمامًا وعليه أن يعيش بها وهو بهذا التعايش والتكيف والصبر يبذل الجهد ويحصل على أجر غير منقطع حتى يلقى ربه. ومن أمثلة ذلك بعض العاهات المستديمة والأمراض المستعصية وقانا الله منها.

أحمد:إذن نحن نتحدث عن المشكلات التي يواجهها الإنسان في عمله وحياته الاجتماعية والشخصية وليس لها صفة الديمومة أليس كذلك؟

رضوان:نحن نتحدث عن كل المشكلات، ولكن لابد من التفريق بين تلك التي يمكن حلها وإزالتها تمامًا عن الطريق عند استعمال الخطوات السبع، وتلك التي لابد من التكيف معها والصبر عليها. مع ملاحظة أن هذه الخطوات السبع تساعدنا في أفضل أنواع التعامل مع المشكلات والابتلاءات الدائمة وما يدخل في ذلك من صبر واحتساب وأساليب تكيف.

أحمد:وما الخطوة الأولى في التعامل مع المشكلات يا شيخ رضوان؟

رضوان:**الخطوة الأولى**: الاستعانة بالله سبحانه وتعالى ومواجهة المشكلة، الاستعانة به جزء من العبودية له سبحانه وتعالى، لابد أن تكون موقفًا إنسانيًا مستمرًا تجاه الحياة ومشكلاتها وقضاياها وتحدياتها، ولا يمكن للإنسان المسلم الاستجابة لأي تحد دون التسلح بالاستعانة بمعبوده، المعبود الذي خلقه وقدّر رزقه ويمسك بخيوط القضاء والقدر في كل صغيرة وكبيرة من حياته. وبعد هذه الاستعانة وتشرب معانيها يبدأ الإنسان بجهده البشري ويواجه المشكلة، ومواجهة المشكلة تعني التصدي لها وإدراك أن حلها والتعامل معها بتوفيق الله أمر ممكن وهو أفضل من إغفالها أو تحاشي مواجهتها أو تجنبها وقد أصبحت مشكلة بادية للعيان. إن مواجهة المشكلات تعطي للإنسان خبرة عظيمة في التعامل معها وحلها ويكسب الثقة بالنفس والراحة النفسية والشعور بالسعادة والإنجاز، كما أن التعود على عدم مواجهة المشكلات يورث عواقب وخيمة من السلبية وانعدام الثقة في النفس والشعور بالأسى والحزن والخيبة والفشل أمام النفس والآخرين.

هل الأمر واضح يا أحمد أو نحتاج إلى زيادة في الإيضاح؟
أحمد:أعتقد أن الأمر واضح جدًا بالنسبة للخطوة الأولى، ماذا عن الخطوة الثانية؟
رضوان:**الخطوة الثانية**: تحديد المشكلة وتعريفها ودراسة أبعادها. وهذا أمر مهم لأن الإنسان أحيانًا يشعر بالضيق والضجر وتتجمع لديه مجموعة من المشاعر والأحاسيس تجاه بعض الأمور وقد لا تساعد الظروف المكانية والزمانية ووحي اللحظة في تفسير ما يمر به الإنسان. والأسئلة التي لابد من طرحها في مثل هذا الموقف يجب أن تؤدي إلى تحديد الواقع: هل هناك مشكلة؟ أو مجموعة مشاكل؟ وهل المشكلة وهمية أم حقيقية؟ وما أبعاد المشكلة؟
إن التفكير في تحديد المشكلة وتعريفها ودراسة أبعادها يحرر الإنسان من ضغوط وحي اللحظة ويحرر النفس من تشابك الأحاسيس. وقد يجد الإنسان أن بعض الأحاسيس تعبر عن مشكلات كبيرة وقد يفاجأ أحيانًا عند التفكير في بعض المشكلات بأنها ليست مشكلات على الإطلاق وكل ما هنالك أن نغير بعض الاتجاهات لدينا وننظر إلى الأمر من منظور آخر. وغالبًا ما يقود التفكير في تحديد المشكلة إلى معرفة طبيعتها وحدودها ومن ثم يقودنا ذلك إلى الخطوة الثالثة.
أحمد:صدقت يا شيخ رضوان لا شك أن تحديد المشكلة والتعرف عليها بدقة يساعد في حلها، ولكن ما رأيك لو أخذنا أمثلة لبعض المشكلات حتى نحاول تطبيق الخطوات العملية عليها.

رضوان:حسنًا يا أحمد قد يكون هذا مفيدًا للغاية. **دعنا نتخيل المشكلات الثلاث التالية:**

المشكلة الأولى: موظف يأتي إلى مكتبه بعد اجتماع في إدارته فتنتابه مشاعر الإحباط والضيق وعدم الرغبة في العمل، وهو يحس بهذه المشاعر بين الفينة والفينة منذ فترة طويلة لأنه يشعر بأن عمله ونشاطه لا يقدر من رؤسائه وتقويمهم له وحكمهم على أدائه فيه نوع من الجور، ومن ثم لا يرى أنه يعامل معاملة جيدة ولا يحصل على ما يحصل عليه بعض الموظفين الآخرين من مكافآت وامتيازات وترقيات. ومنذ أن التحق بالإدارة قبل عشر سنوات وهو مجمد في وظيفته.

المشكلة الثانية: رجل أعمال يرجع إلى منزله ومعه مجموعة من الأوراق والتقارير ويمضي أكثر ساعات الليل وهو عاكف على الجمع والطرح والقسمة ويقرر بعد ذلك التخلص من مجموعة من الموظفين فالأرباح قد انخفضت بشكل كبير. فمنذ أن تركه مدير مبيعاته السابق والأمور لا تجري على ما يرام.

المشكلة الثالثة: طالب جامعي يستيقظ مبكرًا ويحمل ملفه ذاهبًا إلى مكتب العمل فهو يرغب في البحث عن عمل فقد استلم بالأمس كشف الدرجات للفصل الدراسي المنصرم واتضح له، كما توقع، أن معدله منخفض للغاية ومن ثم معرض للطرد من الجامعة إذا استمر هذا الانخفاض في المعدل. وهو لذلك يريد أن يحتاط ويبحث عن عمل بمؤهله (الثانوية العامة) رغم أنه أنهى أكثر من نصف المواد الجامعية لمرحلة البكالوريوس.

أحمد:هذه مشكلات قد يتعرض لها الملايين من الناس.

رضوان:نعم يا أحمد لنحاول تطبيق **خطوات حل المشكلات عليها. لنأخذ المشكلة الأولى،** بعد تطبيق **الخطوة الأولى: (الاستعانة بالله ومواجهة المشكلة)** علينا بتطبيق الخطوة الثانية وهي تعريف وتحديد المشكلة بدقة. هل المشكلة:

- **مشاعر الضيق وعدم الرغبة في العمل التي يحس بها الموظف**
- **أو المعاملة غير الجيدة التي يلاقيها من الرؤساء**
- **أو عدم الحصول على المكافآت والامتيازات**
- **أو التجميد في الوظيفة.**

لا شك أن الموظف بعد بعض التفكير سيجد أن المشكلة، من وجهة نظره، هي التجميد في الوظيفة والمعاملة غير الجيدة. ولا يمكن الوصول إلى هذه النتيجة إلا بشيء من التفكير والروية في الأمر وعدم إفساح المجال لمشاعر وأحاسيس اللحظة للتأثير على تعريف المشكلة.

أحمد:هذا صحيح يا شيخ رضوان لأن المشاعر والأحاسيس الوقتية قد تفسد وضوح الصورة وقد لا تجعل المشكلة في جوهرها واضحة للعيان.

رضوان:مع مراعاة أمر مهم وهو أن تعريف المشكلة قد لا يكون سهلًا فأحيانًا تتشابك المشكلات مع بعضها البعض بحيث يصعب فصلها ولابد من التمرين المستمر على فن تعريف المشكلة وتحديدها ومعرفة أبعادها والتصدي لكل مشكلة على حدة.

أحمد:**لنطبق الخطوة الثانية على مشكلة رجل الأعمال والطالب الجامعي.**

رضوان:حسنًا يا أحمد ما المشكلة بالنسبة لرجل الأعمال؟ هل هي العمل لساعات طويلة في الليل؟ أو التخلص من مجموعة من الموظفين؟ أو انخفاض المبيعات؟ أو ذهاب مدير المبيعات السابق؟ قد تكون كل واحدة من هذه الأمور مشكلة بحد ذاتها ولكن مشكلتنا التي نحن بصددها في هذا الموقف هي بلا شك انخفاض المبيعات. وكذلك الأمر بالنسبة للطالب الجامعي، هل يمكن أن تعرف المشكلة يا أحمد؟

أحمد:نعم أعتقد أنني قادر على ذلك، المشكلة هي انخفاض مستوى الطالب في دراسته الجامعية.

رضوان:بلا شك يا أحمد هذا جوهر المشكلة ففي موقفنا هذا لا يمثل البحث عن عمل جوهر المشكلة ولا الطرد من الجامعة لأنه لم يحصل.

هل أدركت يا أحمد ما نقصده بالخطوة الثانية: تحديد المشكلة وتعريفها ودراسة أبعادها؟

أحمد:نعم بكل تأكيد فالأمثلة واضحة للغاية.

رضوان:إذن ننتقل إلى **الخطوة الثالثة من خطوات حل المشكلات** والتعامل معها ألا وهي: التعرف على أسباب المشكلة. وهذه الخطوة مهمة للغاية لأن التعرف على أسباب المشكلة وتحليل هذه الأسباب والتفكير فيها ومقارنتها مع بعضها البعض يؤدي بلا شك إلى فهم أشمل للمشكلة ويساعد في حلها وتعرية ملابساتها.

أحمد:لنطبق هذه الخطوة على المشكلات الثلاث.

رضوان:حسنًا يا أحمد لنأخذ مشكلة الموظف. ما الأسباب؟ قد يضع الموظف بعض الأسباب لمشكلته وقد لا تكون هي الأسباب الحقيقية وذلك لأن الإنسان في الغالب تأسره نظرته الشخصية ومصلحته الذاتية وانطباعاته. لذلك لابد أن ننطلق من منظور المصلحة الأعم والأشمل وليست مصلحة الموظف فقط. لا أقصد ألا يهتم الموظف بمصلحته لا شك أنه أحرص منا على ذلك ولكن نزيد أن نقول: إن تعريف المشكلة في موقف مثل هذا (الموظف الحكومي) لابد أن ينطلق من منطلقات شاملة وليست شخصية. ما أسباب المشكلة؟ هل هي متعلقة بتحيز شخصي من الرؤساء، متحيزون ضد هذا الموظف المسكين، فلا يحترمونه ولا يقدرون عمله، ويخافون من قدراته التي قد تكسبه مواقع جيدة في الإدارة، ويفضلون الترقيات للموالين والأصدقاء... إلخ أو تتعلق الأسباب بالنظام الوظيفي المعمول به الذي لا يقدر العاملين ولا يفرق بين المجتهد وغير ذلك ويحمد الموظفين لأوقات طويلة، أو تتعلق بالموظف نفسه فكفاءته منخفضة ومستوى أدائه متدنٍ، وليست لديه القدرات للعمل في فريق أو تنفيذ ما يوكل إليه من مسؤوليات أو ليست لديه الرغبة في التعلم والتدريب ورفع مستواه، ويقع في كثير من المشاجرات والمهاترات مع زملائه... إلخ. لابد من تحليل شامل لكل هذه المعطيات والتعرف على الأسباب الحقيقية. وقد لا يستطيع بعض الناس التعرف على أسباب مشكلاته إذا لم يكن حساسًا لآراء الآخرين وتقويمهم، كما أنه لا يستطيع فعل ذلك إذا كان لديه الميل إلى وضع المسؤولية على الآخرين وتجنب الاعتراف بنواحي القصور والعيوب في أدائه أو شخصيته. إن التعرف على الأسباب الحقيقية للمشكلة هو الضمانة الأولى لوضع الحلول المناسبة.

وما قيل عن الموظف الحكومي ينطبق على رجل الأعمال، ما أسباب انخفاض المبيعات؟ هل الأسباب تتعلق بالعرض والطلب وقلة المطلوب من بضاعته وظروف السوق الاقتصادية، أم تتعلق ببعض الإجراءات التي اتخذت وأثرت على أداء الموظفين، أو تتعلق بذهاب مدير المبيعات، أو تتعلق بطرق التسويق وما شابه ذلك من الأسباب. وقد تكون الأسباب مزيجًا من هذه الأمور جميعًا. المهم التفكير والتحليل المتأني والدقيق للأسباب مع الاهتمام بالأهم ثم المهم ثم الأقل أهمية من الأسباب.

وبالنسبة لمشكلة الطالب، ما الأسباب؟ هل تدني مستواه الدراسي ناتج عن إهماله وتهاونه في التحصيل وعدم متابعة دراسته، أو ناتج عن ظروف أسرية صعبة مرت به، أو ناتج عن ظروف تتعلق بهيئة التدريس وبنظام الجامعة... إلخ من الأسباب.

أحمد:أحيانًا تكون الأسباب متشابكة مثل المشكلة نفسها وقد تكون هناك مجموعة من الأسباب لمشكلة واحدة، أو سبب واحد لعدد من المشكلات أليس كذلك؟

رضوان:هذا صحيح يا أحمد، أهم ما في الأمر أن نحلل الأسباب تحليلًا صادقًا ونضع أنفسنا في مكان الآخرين الذين يتولون مهمة تقويمنا وإصدار الأحكام علينا ونستعين بهم، ونرجع إلى أنفسنا دومًا ونسأل عن مدى صدق وصحة الأسباب التي يقدمها الآخرون حول مشكلاتنا. وهذا يقودنا مباشرة إلى تجميع المعلومات قدر الإمكان عن سبب المشكلة ويضع أمامنا سببًا أو مجموعة من الأسباب لابد من فرزها حسب الأولوية والأهمية والتعامل معها في ضوء ذلك. إن التعرف على الأسباب وترتيبها حسب الأولوية يجعلنا أمام الخطوة الرابعة من خطوات حل المشكلات.

أحمد:وما هذه الخطوة يا شيخ رضوان؟

رضوان:**الخطوة الرابعة من خطوات حل المشكلات**: التعرف على الحلول الممكنة التي يمكن الوصول إليها. وهذه خطوة طبيعية بعد أن نتعرف على أسباب المشكلة. فقد يرى الموظف الحكومي مثلًا أن هناك مجموعة من الحلول تبدأ من أسوأ احتمال لنتائج المشكلة التي يعيشها إلى أفضل احتمال، الأسوأ هو الفصل من العمل والأفضل الترقية والتقدير. وبينهما درجات متفاوتة من الحلول مثل الاستقالة والبحث عن عمل آخر أو الرضى والاستسلام لقسوة الواقع أو محاولة فتح صفحة جديدة من علاقات العمل ورفع مستوى الكفاءة... إلخ. وكل حل من هذه الحلول مرتبط بالأسباب الحقيقية للمشكلة. وبالنسبة لرجل الأعمال يبدأ من أسوأ احتمال لنتائج المشكلة وهي الخسارة ومواجهة خطر الإفلاس إلى أفضل احتمال وهو تحقيق أرباح أفضل. في ضوء ذلك، ما الحلول الممكنة لمشكلته؟ تخفيض مستوى العمالة؟ أو الشروع في برنامج لرفع مستوى التسويق؟ أو استثمار وقت أطول في الإشراف على العمل؟ أو البحث عن مدير مبيعات ماهر وخبير؟... إلخ. وبالنسبة للطالب يبدأ من أسوأ احتمال لنتائج مشكلته، الطرد من الجامعة إلى أفضل احتمال تعديل المستوى وارتفاعه. ويعمل في ضوء ذلك تصور لمجموعة من الحلول الممكنة: الانسحاب من الجامعة؟ أو الانتقال إلى جامعة أخرى؟ أو تخفيض نسبة المواد المأخوذة في الفصل الدراسي لإعطاء فرصة لدراسة أفضل؟ أو الاستعانة بالآخرين خارج الجامعة لمعاونته على الدراسة؟... إلخ.

أحمد:تقصد يا شيخ أن يمارس الشخص عملية فكرية منظمة يضع أمام عينيه كل الاحتمالات الممكنة كحلول للمشكلة.

رضوان:نعم، بكل تأكيد.

أحمد:وماذا بعد ذلك؟

رضوان:**بعد ذلك تأتي الخطوة الخامسة**: وهي اختيار الحل المناسب من بين البدائل أو الخيارات المطروحة. واختيار البديل المناسب أمر في غاية الأهمية ولابد أن يتمشى تمامًا مع جوهر المشكلة وأسبابها الحقيقية، فمثلًا قد يجد الموظف الحكومي أن مشكلته متعلقة به شخصيًا فرؤساؤه، كما يدل على ذلك رأي الآخرين، عادلون ومنصفون ويراعون المصلحة العامة، كما أن النظام المعمول به غالبًا ما يكافئ المحسن وقلة قليلة من الموظفين يتظلمون من النظام. المشكلة الحقيقية تكمن في الموظف فهو غير متعاون ولا يتقبل النقد، وغالبًا لا يجيد تنفيذ ما يوكل إليه من أعمال ومسؤوليات ويخاف من الأفكار الجديدة، وليست لديه الحوافز والرغبة في رفع كفاءته ومستواه الوظيفي، بل يعرف الموظف حق المعرفة أن الإدارة رشحته أكثر من مرة للاشتراك في دورات لرفع مستوى أدائه وكفاءته لكنه لم يجد الميل إلى ذلك. ومن ثم قد يجد الموظف إذا رغب في حل مشكلته ومواجهتها أنه لابد أن يتخذ الحل المناسب ألا وهو تعديل اتجاهه وسلوكه تجاه العمل وفتح صفحة جديدة من الجد والنشاط، والتقدم إلى رئيسه بطلب الالتحاق في دورة متخصصة ومحاولة تغيير الانطباع الذي رسخ في إدارته عن شخصيته وأدائه... إلخ.

وبالنسبة لرجل الأعمال قد يجد بعد بعض التفكير والتحليل ومراجعة الأسباب والحلول المطروحة أن السبب الرئيسي للمشكلة ليس ذهاب مدير المبيعات السابق ولا تدني أداء الموظفين بل هو انخفاض الطلب على بضاعته بسبب المنافسة الشديدة وبسبب ظروف الكساد الاقتصادي. ومن ثم أفضل البدائل هو الإبقاء على موظفيه بل وزيادتهم للاستجابة لحملة منظمة لرفع مستوى التسويق والإشراف مباشرة على الحملة.

وبالنسبة للطالب قد يجد بعد مراجعة الأسباب والتفكير أن المشكلة الرئيسية ليبست في نظام الجامعة وليست في أعضاء هيئة التدريس بل تكمن في شخصه وفي إهماله وكسله في الاستجابة لتحديات الدراسة الجامعية. ومن ثم قد يجد أن أفضل البدائل الاستمرار في الدراسة مع بذل الجهد منذ بداية الفصل وتقليل كمية المواد المسجلة والاستعانة بالآخرين لمساعدته.

أعتقد أن الأمر واضح يا أحمد.
أحمد:نعم واضح يا شيخ رضوان.

رضوان:**بعد ذلك تأتي الخطوة السادسة**: وهي أهم الخطوات على الإطلاق في حل المشكلات وهي الشروع في تنفيذ الحل الذي تم التوصل إليه. حيث لا يكفي أن نعرّف المشكلة ونحدد أسبابها ونعرف حلها وما يجب أن يفعل، بل لابد من ترجمة ذلك إلى فعل وجهد محسوس. وكما ذكرنا دومًا يا أحمد أهم الرسائل التي حاولنا نقلها في أحاديثنا تركز على أهمية الفعل والتنفيذ. وحل المشكلة يبدأ عندما تضع الخطوة التنفيذية الأولى. تصور المشكلات التي تعرضنا لها لو أن الموظف ورجل الأعمال والطالب اكتفوا بالخطوات الخمس ما الذي يحدث؟ لا يتغير شيء وتبقى المشكلات دون حل.

أحمد:هذا صحيح يا شيخ رضوان، أعتقد أنه بقي علينا خطوة أخيرة من خطوات حل المشكلات.
رضوان:**نعم الخطوة السابعة والأخيرة**: هي تقويم نتائج الحل بعد البدء في تنفيذه بفترة مناسبة. وهذه الخطوة الأخيرة مهمة للغاية وبدونها لا يمكن معرفة مدى صلاحية الحل الذي اخترناه وبدأنا في تنفيذه. فقد يجد الموظف الحكومي بعد عدة أشهر من العمل والجهد في تنفيذ الحل الذي اختاره أنه لم يوفق لتحقيق أهدافه ولم يتغير وضعه. وذلك بسبب عوامل عديدة متشابكة منها رسوخ الانطباعات السيئة عنه عند كثير من العاملين معه، ومنها صعوبة اتباع طرق لم يتعود عليها بحيث أصبح وكأنه يفتعل ويتصنع، مما جعل البعض من زملائه يعتقد بأن تغيره من قبيل النفاق، الأمر الذي لا يتحمله ولا يطيقه... وقد يجد هذا الموظف أن الحل الأمثل هو البحث عن عمل آخر يجد فيه حلًا لمشكلته ويساعده على تعديل سلوكياته غير المرغوبة ويفتح له مجالات أرحب من الإنجاز والنجاح.
وبالنسبة لرجل الأعمال قد يجد عند تقويم النتائج التي حصل عليها بعد ستة أشهر من تنفيذ الحل الذي اختاره أن الأمور قد اختلفت وأن الأرباح قد ازدادت وأن الأمر لم يكن متعلقًا بعوامل السوق بقدر تعلقها بشخصه حيث كان منصرفًا عن الإشراف المباشر على أعماله، وعند تحمله مسؤولية الإشراف والمتابعة المباشرة لعمله وتقليل أسلوب الاعتماد على الآخرين في قضايا مهمة للغاية انعكس ذلك على أداء موظفيه وزيادة أرباحه.

وبالنسبة للطالب قد يجد أن تنفيذ الحل أفاد كثيرًا ولكنه لم يحل المشكلة ولا يزال شبح الخوف من الطرد من الجامعة يلاحقه بعد فصل دراسي من اتباع أسلوبه الجديد ومن ثم قد يرى أن الانتقال إلى قسم آخر في نفس الجامعة يمكن أن يسهم في حل المشكلة... إلخ.

وهكذا ترى يا أحمد ما للتقويم من أثر في تعديل الحلول حتى يصل الإنسان أخيرًا للحل المناسب أو على الأقل يتعرف على أفضل الطرق للتكيف مع المشكلة إذا كانت من النوع الذي يصعب اختفاؤه.

أحمد:بارك الله فيك يا شيخ رضوان إن هذه الخطوات العملية السبع التي يمكن اتباعها في حل المشكلات أفكار جيدة تدعو للتأمل ومراجعة النفس، فكثيرًا ما أمر بمشكلات وأحاول مواجهتها وإيجاد الحلول لها، ولكن دون اتباع خطوات عملية منظمة، ولا شك – إن شاء الله - أن هذه الخطوات ستساعدني كثيرًا في حل مشكلاتي.

رضوان:لا شك في ذلك يا أحمد ولكن تذكر أن هذه الخطوات تحتاج إلى المران والتجريب والصبر على المحاولة والخطأ حتى يتمكن الإنسان من الإجادة التامة للأمر.

أحمد:سأفعل إن شاء الله.

رضوان:نكتفي بهذا القدر الليلة ونواصل حديثنا عن مهارة متخصصة أخرى مساء الغد.

أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان، أشكرك وأتمنى لك التوفيق.

الأفكار باختصار

رجع أحمد كعادته إلى غرفته ودرس أوراقه وملاحظاته وسطر الأفكار التالية:

- **هناك مهارة مهمة في حياة الإنسان تعد من أهم المهارات لتحقيق السعادة والنجاح وهي مهارة حل المشكلات.**
- **يمكن بناء وتطوير هذه المهارة وممارستها باتباع الخطوات السبع التالية:**

الخطوة الأولى: **الاستعانة بالله ومواجهة المشكلة.**

الخطوة الثانية: **تحديد المشكلة وتعريفها ودراسة أبعادها.**

الخطوة الثالثة: **التعرف على أسباب المشكلة.**

الخطوة الرابعة: **التعرف على الحلول الممكنة.**

الخطوة الخامسة: **اختيار الحل المناسب.**

الخطوة السادسة: **البدء في تنفيذ الحل.**

الخطوة السابعة: **تقويم نتائج الحل.**



الفصل **الرابع عشر**

١٤

مهارة صنع القرارات

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام.

أحمد:كيف حالك اليوم يا شيخ رضوان.

رضوان:بخير والحمد لله. مستعد كالعادة لموضوعنا الليلة يا أحمد.

أحمد:بكل تأكيد، وما موضوعنا الليلة؟

رضوان:موضوعنا مهارة صنع القرارات، وهي مهارة معقدة ورفيعة المستوى ولها علاقة قوية بغيرها من المهارات الشخصية المكتسبة.

أحمد:عندما يتحدث الشخص عن صنع القرارات كأنه يتحدث عن أشياء كبيرة متخصصة أو يتحدث عن شريحة أو فئة معينة من الناس.

رضوان:قد يتبادر إلى الذهن مثل هذا الانطباع ولكن معالجتنا هنا وتناولنا للموضوع تنطبق على الأشياء الصغيرة والكبيرة، وتنطبق على شرائح المجتمع المختلفة، فقد يستفيد منها الطالب والموظف ورجل الأعمال وربة المنزل والمزارع... إلخ، ولكن كلما كانت القرارات مهمة وخطيرة ولها نتائج مستقبلية كانت الحاجة أقوى إلى تطبيق إجراءات وخطوات محددة تمثل جوهر مهارة صنع القرارات.

أحمد:ماذا تقصد بقرارات مهمة وخطيرة ولها نتائج؟

رضوان:أقصد بذلك تلك القرارات التي لها آثار ويترتب عليها أمور كثيرة في الحياة العامة والخاصة. خذ مثلًا، على المستوى العام صياغة القرارات على مستوى العالم والأمة والوطن، وعلى المستوى

الخاص القرارات الشخصية مثل اختيار مهنة أو زوج أو الانتقال إلى عمل... إلخ. وكما قلت كلما كان القرار خطيرًا ومهمًا وله نتائج طويلة المدى كانت الحاجة أمس لاتباع خطوات محددة في صنعه. وبذلك نحن لا نتحدث عن القرارات اليومية الصغيرة التي يفعلها الإنسان من وحي العادة ولا تمثل تأثيرًا كبيرًا على حياته.

أحمد:حياة الإنسان بمجملها مجموعة قرارات وخيارات صغيرة وكبيرة وعادة ما يقوم بذلك دون خطوات أو إجراءات معينة.

رضوان:خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وأعطاه نعمة العقل وهداه إلى السبل الملائمة في التفكير والتحليل والتعليل للوصول إلى الخيارات المطلوبة، والناس يختلفون في استعمال نعمة العقل فالبعض طور – لا شعوريًا - مهارة صنع القرارات باستعمال طرق التفكير المنظم، ووهبه الله نظرًا ثاقبًا وتقديرًا للعواقب والنتائج. ولكن الكثير من الناس يعملون قراراتهم إما بطريق العادة، فهم متعودون على فعل شيء ويفعلونه بصفة دائمة، أو يعملون قراراتهم تأثرًا بالآخرين وتقليدًا لهم، أو يعملون قرارات سريعة ومفاجئة أقرب ما تكون لوحي اللحظة. وهناك البعض يعلق الأمور وينتظر من الآخرين أن يقوموا بالمبادرة.

وخطوات صنع القرار تساعد على التأمل والتفكير المنظم، وإذا اعتاد الشخص عليها يتمكن تدريجيًا من مهارة ثمينة تسهم إسهامًا كبيرًا في نجاحه.

أحمد:وما خطوات صنع القرار يا شيخ رضوان؟

رضوان:هناك أربع خطوات لصنع القرار:

الخطوة الأولى: تجميع المعلومات. وهذه خطوة أساسية ومهمة لأن القرار الذي يُعمل بناء على معلومات ناقصة أو خاطئة يكون قرارًا خاطئًا وتكون عواقبه وخيمة أو سلبية في العادة.

أحمد:ما رأيك يا شيخ رضوان لو أخذنا بعض الأمثلة كما فعلنا في خطوات حل المشكلات حتى نقرب الموضوع بحيث نتعامل مع أفكار عملية.

رضوان:حسنًا يا أحمد لنأخذ الأمثلة التالية:

محمد شاب تخرج حديثًا ويرغب في الزواج، وقد أمضى الفترة الماضية في البحث عن الزوجة المناسبة وقد ذُكر له أربع فتيات وهو في حاجة أن يصنع قرارًا في اختيار إحداهن.

صالح رجل أعمال يرغب في توسيع نطاق عمله ليشمل تجارة الأثاث المستورد وقد سمع الكثير عن

أنواع الأثاث وعن الدول التي يُستود منها. وهو في حاجة لقرار البدء طلبيته الأولى من الأثاث.
شعيب طالب مجتهد وقد حقق نتائج ممتازة في فصله الأول في الجامعة ويحتاج إلى عمل قرار في اختيار التخصص الملائم.
الخطوة الأولى لكل واحد منهم أن يجمع المعلومات المتوافرة، فمحمد لابد أن يعرف مباشرة ودون واسطة أمورًا أساسية عن الفتيات الأربع مثل مستوى التدين والخلق وقد تهمه معلومات مثل العمر، والمستوى الدراسي، والحسن، والخلفية الاجتماعية... إلخ من المعلومات المهمة التي يرغب الرجل أن يراها في زوجته.
وصالح لابد أن يشرع في برنامج منظم لجمع المعلومات عن أنواع الأثاث، ومستوى الجودة، وأسعار الشراء، وأسعار البيع، وأفضل الطرق لتأمين الطلبات، ومستوى الطلب على أنواع الأثاث المختلفة، وطرق التسويق، وعدد الشركات أو المحال التي تقدم نفس الخدمات، وأفضل الدول التي تصنع الأثاث، وكيفية الدفع وبأي العملات... إلخ من الأمور التفصيلية التي تجعل عمل القرار شيئًا مدروسًا. أي يقوم بدراسة جدوى اقتصادية لمشروعه الجديد بحيث يأخذ في الحسبان كل صغيرة وكبيرة حول الموضوع.
وشعيب لابد أن يجمع المعلومات عن التخصصات المختلفة، ونوع المهن التي تقود إليها. عليه أن يعرف هل التخصص مناسب لميوله، وبعد التخرج هل يُمكّنه هذا التخصص من الحصول على وظيفة، وهل هناك طلب على التخصص في القطاع الخاص أو القطاع العام. عليه أن يضع قائمة بالأسئلة التي تهمه ويبحث عن أجوبتها، ويمكنه أن يستشير والديه أو أساتذته أو من يعتقد أنه يستطيع أن يوفر له المعلومات المطلوبة... إلخ.
أحمد:وماذا بعد جمع المعلومات؟
رضوان:بعد ذلك تأتي الخطوة الثانية من خطوات صنع القرار وهي: فرز الخيارات، أي تحديد الخيارات أو البدائل حسب ما توافر من معلومات.
أحمد:كيف يمكن تطبيق هذه الخطوة على أمثلتنا؟
رضوان:بالنسبة للمثال الأول، قد يجد محمد بعد جمع المعلومات الممكنة عن الفتيات ورؤيتهن أن خياره وقع على اثنتين، ولكنه لا يزال حائرًا بينهما، فكل واحدة منهما تصلح زوجة له ولكنه لا يستطيع حسم خياره لأي منهما.

وبالنسبة لصالح اتضح له بعد جمع المعلومات أن السوق مشبع بالأثاث المستورد والمنافسة قوية ولكنه لاحظ بصفة عامة ارتفاع الأسعار واختلاف النوعيات. كما لاحظ في معرض جمعه للمعلومات أن حكومة بلاده تدعم تصنيع الأثاث المحلي وتقدم المعونات والمساعدات والتسهيلات لمن يرغب في إنشاء مصنع للأثاث. بالإضافة إلى ذلك وجد صالح أن الأثاث المستورد في مجمله أوروبي أو أمريكي واطلع على بعض الكتالوجات والأدلة لأثاث صنع في شرق آسيا، فوجد أن نوعياته مناسبة وأسعاره أرخص من غيره بل وطلب عينات منه لاستعماله الشخصي. وفكر فيما يمكن أن يفعل وخرج بالخيارات التالية بعد ترتيبها:

١) إنشاء مصنع للأثاث.

٢) استيراد الأثاث من شرق آسيا.

٣) صرف النظر عن المشروع فهو مكلف للغاية ويحتاج لسنوات من الخبرة للنجاح فيه.

وبالنسبة لشعيب وصل إلى قناعة بأن التخصص في مجال الطب والهندسة أو الحاسب الآلي تخصصات مناسبة ولا يرغب في الخروج عنها وهي ملائمة له من ناحية شخصية ومهنية.

أحمد:وما الخطوة التالية يا شيخ رضوان؟

رضوان:**الخطوة الثالثة يا أحمد من خطوات صنع القرار**: تحري أفضل الخيارات، أي اختيار وتحديد أفضل خيار من الخيارات المطروحة.

أحمد:ألا تتشابك هذه الخطوة مع الخطوة التي قبلها، ففرز الخيارات قد يخرج لنا الأفضل ومن ثم لسنا في حاجة لخطوة أخرى؟

رضوان:في بعض الحالات هذا ما يحدث بالفعل، حيث لا نحتاج إلى هذه الخطوة لأنها تمت عند عمل الخطوة التي قبلها وأصبحت جزءًا منها. وفي بعض الأحيان لابد من هذه الخطوة والتركيز عليها، وأحيانًا لا يستطيع الإنسان بجهده الذاتي أن يصل إلى أفضل الخيارات بعد أن يفرزها ويقع في حيرة من أمره أو يتردد في قبول خيار بعينه لعدم معرفة نتائج الخيارات. ولابد له من خطوة أخرى سنتحدث عنها. المهم أن نعرف أن جمع المعلومات وفرز الخيارات لابد أن يقودنا إلى تحري اختيار الأفضل من الخيارات المطروحة. فعلى سبيل المثال، قد يجد محمد نفسه لا يزال حائرًا بين الاثنتين فيقف بجهده البشري عند هذا الحد وينتقل إلى الخطوة التالية.

أما صالح فقد وصل إلى أفضل الخيارات وهو استيراد الأثاث من شرق آسيا، مع معرفته القوية بأن إنشاء مصنع للأثاث في بلاده أكثر ربحًا ولكن لا يمنعه من ذلك سوى طول الفترة التي يمكن أن يأخذها المشروع، ولذلك فالقرار الذي توصل إليه البدء في استيراد الأثاث من شرق آسيا، ووضع خطة للسنوات الثلاث القادمة لإنشاء مصنع للأثاث.

أما شعيب فقد وجد بعد تحري أفضل الخيارات أن التخصص في الحاسب الآلي هو أنسب شيء له، وذلك لأن الطب قد يأخذ وقتًا طويلًا في دراسته وبعد التخرج سيواجه مهنة فيها الكثير من الجهد والتضحية والصعوبة، والهندسة مجالاتها رحبة ولكن الحاسب الآلي مجال جديد تزداد الحاجة إليه في بلاده مع الزمن وفرصه في القطاع العام والخاص غير محدودة.

أحمد:نحن أمام ظروف مختلفة يا شيخ رضوان بعد تطبيق هذه الخطوة، فمحمد لا يزال لم يخرج بقرار ويعيش في حيرة، أما صالح وشعيب فيبدو أنهما خرجا بنوع من القرار.

رضوان:**الجميع في حاجة للخطوة الرابعة وهي: الاستخارة**. وتمثل امتدادًا للعبودية لله سبحانه وتعالى وجزءًا لا يتجزأ منها وهي في جوهرها رجوع إلى الله لطلب التوفيق لأفضل الخيارات. كنا في الخطوات الثلاث الماضية نتحدث عن الجهد البشري وإعمال العقل في التفكير والتعليل والموازنة وحساب المصلحة أو الربح والخسارة. والعقل كما نعرف له حدود وقد لا يقدّر المصلحة الآجلة وتسيطر عليه غالبًا الحسابات المادية المحسوسة العاجلة ومن ثم تأتي الاستخارة لتتمم هذا الجهد ولتربط الإنسان بخالقه وتجعل أفضل الخيارات مرتبطًا بتوفيق الله. فصالح وشعيب على الرغم من وصولهما إلى أفضلية قد يهديهما الله إلى بدائل أخرى لعلمه سبحانه وتعالى بالنتائج التي لا يعلمها الإنسان. ومحمد قد يجد بعد الاستخارة أنه أميل إلى واحدة من الفتيات دون الأخرى حيث ربط خياره بعلم الله وتوفيقه. هل تذكر يا أحمد كيفية الاستخارة؟

أحمد:نعم أذكرها فقد تناولناها في جلسة سابقة، وأبشرك أنني قد حفظتها وبدأت في ممارستها.

رضوان:وما كيفيتها؟

أحمد:وجهنا الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله: «إذا هم أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة ثم ليقل: **اللهم إني أستخيرك بعلمك، وأستقدرك بقدرتك، وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر (وأسميه) خير لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري فاقدره لي ويسره لي ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري أو قال عاجل أمري وآجله فاصرفه عني واصرفني عنه، وأقدر لي الخير حيث كان ثم أرضني به**» (قال: ويسمي حاجته).

رضوان:أحسنت يا أحمد، هل أمعنت النظر في هذا الحديث العظيم، الاستخارة تكون خطوة متأخرة في عملية صنع القرار حيث يقول صلى الله عليه وسلم: «**إذا هم أحدكم بالأمر**» أي: إذا أراد أن يشرع في تنفيذ أمر ولا شك أن هذه مرحلة متأخرة بعد التفكير والموازنة والتحليل وتقليب الأمر أي استنفاد الجهد البشري في البحث عن المصلحة.

أحمد:وماذا يأتي بعد الاستخارة؟

رضوان:**بعد خطوة الاستخارة تأتي الخطوة الخامسة والأخيرة من خطوات صنع القرار وهي التوكل على الله وتنفيذ القرار.**

أحمد:كيف ننفذ القرار وقد ربطنا تنفيذه بالاستخارة؟

رضوان:تذكر يا أحمد أننا استعملنا طريقة تفكير منظمة في الوصول إلى أفضل الخيارات حسب جهدنا البشري وطلبنا بعد ذلك عون الله وتوفيقه وهدايته لتأييد هذا الخيار أو توفيقنا لخيار أفضل. ومن ثم لابد من تنفيذ الأمر الذي نرى أن هناك ميلًا له بعد الاستخارة. الاستخارة عامل حاسم في صنع القرارات تشجع على الفعل وتكسب الإنسان راحة متناهية للضمير لأنه قد ربط جهده بعلم خالقه.

أحمد:خطوات صنع القرار أمور تدعو للتفكير والتأمل وتفتح مجالًا رحبًا للتعامل مع خيارات الحياة.

رضوان:نعم إنها بالفعل كذلك، هذه الخطوات وبترتيبها المشار إليه: جمع المعلومات، وفرز الخيارات، وتحري الأفضل، والاستخارة، والتنفيذ تتم في ضوء عملية تفكير منظم. وعند ممارستها والمران عليها تبني في الإنسان مهارة صنع القرار وهي مهارة رفيعة تمثل مفتاحًا من مفاتيح السعادة والنجاح في هذه الحياة.

أحمد:جزاك الله خيرًا يا شيخ رضوان هل نكتفي الليلة بهذا القدر؟

رضوان:أعتقد ذلك يا أحمد، إلى اللقاء غدًا إن شاء الله.

الأفكار باختصار

رجع أحمد كعادته إلى غرفته ودرس أوراقه وملاحظاته وسطر الأفكار التالية:

- **هناك مهارة أخرى مهمة في حياة الإنسان تعتبر من أهم المهارات لتحقيق السعادة والنجاح وهي مهارة صنع القرارات.**
- **يمكن بناء وتطوير هذه المهارة وممارستها باتباع الخطوات الخمس التالية:**

الخطوة الأولى: **تجميع المعلومات.**

الخطوة الثانية: **فرز الخيارات.**

الخطوة الثالثة: **تحري أفضل الخيارات.**

الخطوة الرابعة: **الاستخارة.**

الخطوة الخامسة: **تنفيذ القرار.**



الفصل **الخامس عشر**

١٥

مهارة التعامل مع الفشل

أحمد:السلام عليكم ورحمة الله.

رضوان:وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، كيف كان يومك يا أحمد.

أحمد:لقد كان يومًا حافلًا بالإنجاز يا شيخ رضوان.

رضوان:الحمد لله، لابد من تكثيف الجهود فرحلتنا للعودة إلى الوطن كما تعرف بعد غد مساء.

أحمد:أعرف ذلك، سأفقد هذه الليالي المباركة فقد تعلمت فيها الشيء الكثير وعزمت على التغيير وربما أصبحت شخصًا مختلفًا عندما أرجع إلى الرياض إن شاء الله.

رضوان:يعجبني هذا الحديث، التغيير يبدأ في شخصية الإنسان عندما تتوافر لديه القناعة الكافية ويبدأ في تغيير نفسه من الداخل. لا شك أنك مستعد لموضوعنا الليلة.

أحمد:ليس في ذلك شك يا شيخ رضوان.

رضوان:موضوعنا الحديث عن مهارة التعامل مع الفشل. وقبل الحديث عن تفصيلات هذه المهارة لابد أن نفرق بين التعامل مع الفشل وأنواع المصائب والابتلاءات التي يختبر الله بها عباده. نحن هنا لا نتحدث عن القضاء والقدر والأمور التي لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان. مثل هذه الأمور إذا حدثت للإنسان المسلم فعليه بالصبر والرضى بما قسم الله. ومثال ذلك وفاة قريب أو عزيز. ولكننا نتحدث عن أمور، مع الصبر والرضى بما قسم الله، يمكن أن نلجأ فيها إلى الدعاء وتكرار المحاولات، كالأمراض التي يرجى شفاؤها، والهموم التي يرجى كشفها، والمصاعب التي يرجى زوالها، كما نقصد أيضًا بالفشل ما يواجهه الإنسان في حياته الاجتماعية والعملية والأسرية من عدم قدرة على تحقيق أهدافه ورغباته أو خططه.

أحمد:أليس هذا الفشل جزءًا أو نوعًا من الابتلاء؟
رضوان:نعم ولكنه على مستوى أقل ومن النوع الذي يمكن التعامل معه وغالبًا ما يزول إذا تم تحليل أسبابه ووضع خطط لتلافيه.

أحمد:أليس هناك بعض الأمثلة لنوع الفشل الذي تقصد، حتى تجعل الحديث أكثر تحديدًا؟
رضوان:هناك الكثير من أنواع الفشل التي تواجهنا في حياتنا. خذ مثلًا، فشل الإنسان في التعامل مع زوجته، أو مع رئيسه في العمل، أو فشله في تربية أحد أبنائه، أو فشله في الحصول على الترقية التي كان يأمل فيها ويعمل من أجلها، أو فشله في عمل خاص أو مشروع تجاري وخسارة نصف رأسماله أو فشل الطالب ورسوبه في الامتحان... إلخ من أنواع الفشل التي قد تواجه الإنسان بصفة مستمرة.
أحمد:حسنًا يا شيخ رضوان وكيف يمكن التعامل مع الفشل، هل هناك خطوات محددة كما فعلنا في حل المشكلات وصنع القرارات؟

رضوان:هناك أفكار محددة وليست بالضرورة خطوات، وعند استيعاب هذه الأفكار والتركيز عليها يطور الإنسان مع الزمن مهارة التعامل مع الفشل.
أحمد:وما هذه الأفكار يا شيخ رضوان؟
رضوان:**الأمر الأول الذي يجب فعله عند الشعور بالفشل أو وصول أنبائه أو اختلاط أحاسيسه الاسترجاع، وهو قولك**: إنا لله وإنا إليه راجعون، لا حول ولا قوة إلا بالله. وقد أوضح الله سبحانه وتعالى هذه الخطوة وشرعها لنا. استمع إلى هذه الآية الكريمة: {**الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ**} [**البقرة: ١٥٦**]. وجوهر الاسترجاع الرجوع إلى الله سبحانه وتعالى وإرجاع الأمر إليه، فهذا قدره وقضاؤه وعلينا التسليم والرضى والقبول بما كتب فله سبحانه حكمه البالغة وأقداره الربانية التي لا نعرف أسرارها.

الأمر الثاني: اطرد مشاعر القلق والحزن وخيبة الأمل وواجه الفشل بنفس واثقة من رحمة الله وعدله وتوفيقه. فقد يكون في هذا الفشل مفتاح النجاح، فالله سبحانه يغلق أبوابًا ويفتح أخرى ويرى استجابة العبد للابتلاء فيجازيه بقدر ذلك. وقد رأينا ما للوقوف في وجه الفشل والأزمات من تأثير على حياة الإنسان، فالذي يقف أمامها ويستعين بالله ويواجهها قد يخرج منها إنسانًا أقوى عزيمة وأكثر ثقة في النفس وأكثر اعتمادًا على الله. والذي يستسلم للقلق والحزن ويكسل عن المواجهة أو يتهرب منها تسيطر عليه مشاعر الكآبة ويتعزز لديه الفشل فيؤثر على حياته مستقبلًا. وفي الحديث الشريف إشارة ما لهذه الأمور من أثر سلبي على حياة الإنسان حيث وجهنا إلى الاستعاذة منها. يقول صلى الله عليه وسلم: «**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل**».

الأمر الثالث: تذكر نعم الله عليك وما حباك من الصحة والمال وغيرها من النعم التي لا تحصى ولا تعد. وتذكر أنك ترفل في نعم الله من رأسك إلى أخمص قدميك، وأن ما أصابك قد يكون أمرًا هينًا أو وقتيًا أو صغيرًا لا يحتمل الأسى والحزن وأن الله سبحانه وتعالى قادر على تعويضك، فهو الذي يعطي ويأخذ ويبسط ويقبض ويشقي ويسعد. واستيعاب هذه المفاهيم له أكبر الأثر في تبديد المشاعر الناتجة من الفشل والابتلاء.

الأمر الرابع: حلل الفشل ونتائجه والأسباب التي قادت إليه. هل هي أسباب يمكن أن تفعل شيئًا إزاءها؟ هل يمكن في ضوء هذا التحليل تحاشي المرور بتجربة مماثلة من الفشل في المستقبل؟ هل الفشل دائم في هذا الأمر أم مؤقت؟ إذا كان مؤقتًا هل يمكن فعل شيء ما؟ ما نتائج هذا الفشل على حياتي وما أسوأ احتمال يمكن أن أواجهه من هذا الفشل؟ وهل وصلت إلى هذا الاحتمال أم أن بيني وبينه مسافة بعيدة؟ إن تحليل الفشل وأسبابه ونتائجه تعرّف الإنسان على بعض مكامن القوة والضعف وتجعل الإنسان أقدر على المواجهة في الحاضر والمستقبل. وقد يجد الإنسان بعد هذا الإجراء أن الأسباب فوق طاقته وليس لديه سوى الصبر والقبول والدعاء، وقد يجد أنه يمكن أن يفعل أشياء أخرى بجهده البشري لأن بعض الأسباب متعلقة به شخصيًا، وقد يصل إلى قناعة بأن نوع الفشل الذي يتعامل معه تافه وصغير ولا يرغب في تضييع الوقت والجهد نحوه.

الأمر الخامس: فكر بإيجابية وانظر إلى الأمور بمنظار الأمل وضع نفسك دائمًا موضع النقد والاتهام ولا تعلق أسباب فشلك على الآخرين وانظر إلى الأمور الإيجابية في فشلك. وفرق بين الفشل في اتباع الوسائل والفشل في تحقيق الأهداف، الفشل في الوسائل أمره غالبًا ميسور ويمكن أن نتلافاه بسرعة ونتحكم في نتائجه ولكن الفشل في تحقيق النتائج أمر صعب ويحتاج إلى الكثير من الوقت والجهد. ابتعد عن تطوير عداء للأشخاص الذين يرتبط بهم الفشل فقد لا يكونون مسؤولين عن ما حصل لك. إذا فشل الطالب في الامتحان فلا يطور عداءً وكرهًا لأستاذه فربما كان حريصًا على مصلحته، وإذا فشل الموظف في الحصول على الترقية فلا يضع أسباب الفشل على رئيسه فيعاديه ويسيء علاقته به فربما كانت الأسباب متعلقة بالموظف أو النظام... إلخ.

الأمر السادس: لا تيأس من المحاولة الدائمة والمستمرة في اكتشاف الطرق والوسائل التي تحول فشلك إلى انتصار. لا تيأس ضع هذه الكلمة عنوانًا لكل جهد تقوم به فلكل مجتهد نصيب. فقد يكون الفشل الذي تمر به في يوم من أيام حياتك هو الذي يحمل بذور نجاحك في المستقبل.

الأمر السابع: تذكر أن مساعدة الآخرين والوقوف معهم وتخفيف آلامهم ومصائبهم وقضاء حاجاتهم له أثر نفسي رائع ويمثل لك مصدرًا من مصادر الخير والحسنات والأجر وينبوعًا من ينابيع السعادة.

الأفكار باختصار

رجع أحمد كعادته إلى غرفته ودرس أوراقه وملاحظاته وسطر الأفكار التالية:

- **هناك مهارة أخرى مهمة في حياة الإنسان تعتبر من أهم المهارات لتحقيق السعادة والنجاح وهي مهارة التعامل مع الفشل.**
- **يمكن بناء وتطوير هذه المهارة وممارستها باستيعاب بعض المفاهيم والأفكار المتمثلة في الآتي:**

الأمر الأول: **الاسترجاع (قول لا حول ولا قوة إلا بالله) واستيعاب مغزاه.**

الأمر الثاني: **مواجهة الفشل وطرد مشاعر القلق والحزن وخيبة الأمل.**

الأمر الثالث: **تذكر نعم الله.**

الأمر الرابع: **تحليل أسباب ونتائج الفشل.**

الأمر الخامس: **التفكير بإيجابية وبمنظار الأمل.**

الأمر السادس: **عدم اليأس من تكرار المحاولات لمعالجة الفشل.**

الأمر السابع: **مساعدة الآخرين.**



الفصل السادس عشر

١٦

الصحة العامة

أحمد:السلام عليكم.

رضوان:وعليكم السلام.

أحمد:كيف أمسيت يا شيخ رضوان؟

رضوان:بخير الحمد لله، وأنت يا أحمد.

أحمد:بأحسن حال.

رضوان:يبدو أن الليلة هي الأخيرة في رحلتنا فسنرجع على أهلنا غدًا إن شاء الله.

أحمد:نعم لقد كانت رحلة طويلة، حوالي أسبوعين، هذه أطول رحلة عمل أقوم بها.

رضوان:بالنسبة لي هذه ليست رحلة طويلة ولكنها بفضل الله مثمرة وأنجزنا فيها الكثير من الأعمال.

أحمد:لقد كانت فائدتي كبيرة لا تقدر بثمن حيث إن لدي ما يشبه الدليل الشخصي المتكامل للسعادة والنجاح، وبناء المهارات المتخصصة، ولم يبق على إكمال هذا الدليل سوى موضوعنا الليلة.

رضوان:حسنًا يا أحمد.

أحمد:(ينظر إلى أوراقه بسرعة) موضوعنا الليلة، كما اتفقنا، حول آخر مبدأ من مبادئ السعادة والنجاح وهو الصحة العامة وأهمية توافرها لدى الإنسان.

رضوان:مبدأ على غاية كبيرة من الأهمية عند الحديث عن السعادة والنجاح، ذلك أن المبادئ التي ذكرناها في الليالي الماضية قد لا يمكن تطبيقها أو متابعتها أو الصبر عليها إذا لم تتوافر الصحة العامة الجيدة لدى الإنسان.

أحمد:ماذا تقصد بالصحة العامة، هل هي خلو الإنسان من الأمراض؟

رضوان:الصحة العامة في ديننا لا يقصد بها خلو الإنسان من الأمراض الجسدية فقط بل ينظر إليها نظرة شاملة تغطي الجوانب الروحية والعقلية والجسمية لدى الإنسان. فالإنسان مركب من هذه الجوانب الثلاثة وأي خلل فيها أو في جانب منها يؤثر على الصحة العامة. وقد جاء ديننا بكل الوسائل لتربية وتنمية وتزكية وتقوية وحماية الروح والعقل والجسم، وربط بينها جميعًا في كل متكامل بحيث إن أي خلل أو قصور في أحدها يؤثر على الجوانب الأخرى. فلو أخذنا أركان الإسلام الخمسة لوجدناها جميعًا تشترك في توفير أفضل السبل للوصول إلى الصحة الروحية والنفسية والعقلية والجسمية، ويبدأ ذلك من تركيز سلامة المعتقد وربط الروح بملكوت الله التي هي جزء منه وذلك بتعميق مفهوم العبودية ووحدانية الله، فالله سبحانه وتعالى هو الرب الخالق الرازق لا تصرف العبادة إلا له ولا يصرف الرجاء والخوف والخشية والدعاء إلا له، وهو سبحانه وتعالى الإله المشرع الذي يجب أن تكون حياة الإنسان في ضوء وحيه فلا قوانين ولا أنظمة ولا مبادئ غير منهجه وهو سبحانه وتعالى: ﴿**لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ**﴾ [**الشورى: ١١**]. بأسمائه وصفاته التي عرّفنا عليها القرآن الكريم وعلى لسان نبيه محمد صلى الله عليه وسلم، والإيمان بهذه الأسماء والصفات بلا تعطيل ولا تشبيه ولا تمثيل، كما دلت على ذلك نصوص الشريعة وأحاديث نبينا محمد صلى الله عليه وسلم. إن تشرب هذه المفاهيم يورث الصحة الروحية ويبعد الإنسان عن أمراض القلوب.

أحمد:كيف ذلك يا شيخ رضوان؟

رضوان:لأن الروح التي لا تتربى على هذه المعاني ولا تتشرب مغازيها وتطبقها في حياتها روح مريضة، ضائعة، تشعر بالتمزق لأنها ضلت سبيل الهداية وانقطت بها الأسباب عن هدفها الحقيقي في هذه الحياة، وهذا الانقطاع بينها وبين ربها يجعلها فريسة لعبادة الطاغوت تسيرها الأهواء والشهوات. وحتى لو تمتعت هذه الروح بعقل وجسم سليمين فإن ذلك مدعاة لزيادة شقائها. ولذلك يركز علماء التربية في الإسلام عن النظرة المتوازنة في تنشئة الإنسان حيث لابد من تنمية وتربية روحه وعقله وجسمه، ويضعون هدفًا عامًا للتربية والتعليم ينسجم مع هذه النظرة وهو «سعادة الدارين» ولا شك أن تحقيق السعادة في الدنيا والآخرة يحتاج إلى صحة روحية في المعتقد وصحة في البدن والعقل.

أحمد:ذكرت في البداية أن أركان الإسلام الخمسة تشترك في توفير أفضل السبل للوصول إلى الصحة الروحية والعقلية والجسمية.

رضوان:هذا صحيح ولكن بدرجات متفاوتة طبعًا، ففي الركن الأول تركيز على الروح وتربيتها وضمان سلامتها من الأمراض المعنوية. وفي الصلاة مثال جيد على نوع العبادة التي تهدف إلى صحة وسلامة الإنسان بجوانبه المختلفة. فمن ناحية روحية تمثل الصلاة رباطًا وثيقًا يصل بين الخالق والمخلوق، تجعل روح العبد متعلقة بالله مستأنسة بالقرب منه تناجيه وتدعوه دون وسيط أو وكيل، وتجعل العبد في أفضل أحواله النفسية يجد في خالقه ملجأً قريبًا سميعًا بصيرًا وفي القرب منه واحة من الطمأنينة تبدد المخاوف وتطرد القلق وتعين على نوائب الزمن. ومن ناحية عقلية يجد العبد في الصلاة عند قراءة القرآن تمرينًا مستمرًا على الحفظ والفهم والتدبر والاسترجاع، وهو بذلك يتمثل معاني القرآن ويستمع إلى أوامره ونواهيه ويعيش مع عبره ومغازيه فيسعى بذلك إلى تطبيق ما يقرأ ويسمع على حياته العملية ويرسم حدود علاقته مع ربه ونفسه والمجتمع. ومن أجل ذلك أصبحت الصلاة من أقوى الوسائل للتربية العقلية حيث تنتج العقل المؤمن بالله الخاضع لملكوته، العقل المتوازن (الذي يقرأ القرآن وينصت عند استماعه) فيطور موازين دقيقة تزن الأمور بميزان الشرع وتفرق بين الحق والباطل وبين الحقيقة والضلال وتطور عقلية نافذة لأنواع الأوهام والخرافات والأساطير.

أحمد:كيف نسمي مثل هذا العقل سليمًا أو صحيحًا ونحن نعرف أن غير المسلمين قد برزوا في مجالات التعلم والتقنية والاختراعات وعالمنا المعاصر شاهد على ذلك؟

رضوان:الصحة والسلامة لمثل هذه العقول سلامة ميكانيكية فسيولوجية، كما يقولون، وليست معنوية، فهي عقول تتدبر وتفهم وتقارن وتنتج وتبدع وتخترع ولكن في مجال عالم الشهادة الذي تشاهده أمامها في الحياة الاجتماعية وفي الطبيعة، أما عالم الغيب فهي بعيدة عنه ولا تستطيع الوصول إليه إلا عن طريق الوحي القرآني وإذا حاولت الوصول إليه عن طريق أي دين غير الإسلام فتصاب بخيبة أمل كبيرة بسبب عدم صحة الأديان أو تحريفها. والواقع أن مثل هذه العقول مأسورة في قفص من الواقع تسميه العلم أو التجربة العلمية أو الملاحظة... إلخ. وقد أشار الله سبحانه وتعالى إلى مثل هذه العقول فقال: **{لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ} [الأعراف: ١٧٩]**.

أحمد:هذا عن الصلاة وتربيتها للعقل فما علاقتها بتربية الجسم؟

رضوان:علاقة قوية ومستمرة، انظر إلى هذه الحركات الحيوية المتناغمة فهي أشبه ما تكون بالتمارين الرياضية التي تحرك العضلات وتقويها وتعيد النشاط للإنسان بعد فترات من العمل أو الجلوس أو النوم. يا للحكم الكثيرة التي يمكن استخلاصها من هذه الفريضة.

أحمد:يا شيخ رضوان بعض الناس قد يجد صعوبة في قبول تشبيه الصلاة بالتمارين الرياضية، فالأولى نشاط جاد يعبر عن العبودية لله والثانية غير ذلك.

رضوان:طبعًا الصلاة ليس هدفها القيام بتمارين رياضية فقط بل يجب أن تفهم أهدافها الكثيرة في محتوى أوسع وأشمل كما ذكرت سالفًا، والصلاة كفريضة ربانية تأخذ الإنسان بمجمله وتنظر إليه كوحدة واحدة روحًا وعقلًا وجسمًا. فعندما يقف العبد بين يدي ربه فيجب أن تتعاون هذه الجوانب جميعًا وتنسجم مع بعضها في هدوء وطمأنينة وسكينة لتعبر عن الوقوف بين يدي الله وتحاول أن تستثمر هذا الوقوف للحصول على أفضل مردود روحي وعقلي وجسمي.

أحمد:وماذا عن أركان الإسلام الأخرى؟

رضوان:جميعها جاءت لنفس الأهداف وتشترك في تربية وتزكية الروح والعقل والجسم، ولكم كما قلنا بدرجات متفاوتة.

أحمد:كيف ذلك يا شيخ رضوان؟

رضوان:من الصعب الحديث عن هذا بالتفصيل ولكن خذ على سبيل المثال الصوم وتأثيره العجيب على روح الإنسان ودعمه لشفافيتها وعلاقتها بخالقها وقربها منه وزيادة مستوى إيمانها، هذا بالإضافة إلى فوائده الاجتماعية. وما قيل عن علاقة الصوم بتربية الروح وتزكيتها يقال كذلك عن العقل ويقال بصورة أوضح وأصدق عن الجسم. ولو أخذنا الزكاة والحج لوجدنا فيها الكثير من الفوائد الروحية والعقلية والجسمية على مستوى الفرد ومستوى المجتمع الإسلامي.

أحمد:يا للعجب كيف يمكن أن يكون للعبادة هذا التأثير في الصحة العامة للإنسان.

رضوان:ما ذكرت هو غيض من فيض وهناك الكثير من الكتب يمكن الرجوع إليها توفي الموضوع حقه وتقدم الموضوع بطريقة مفصلة وشاملة.

أحمد:ولكن يا شيخ رضوان عندما يتحدث الناس عن الصحة فهم عادة ما يعنون صحة الجسم وخلوه من الأمراض ونحن لم نتحدث عن ذلك.

رضوان:كما قلنا الصحة العامة للإنسان أشمل وأعم من الحديث عن الجسم فقط، وكما قلنا أيضًا ديننا جاء لضمان الصحة الشاملة للإنسان وتوثيق صلة الروح بالله والتمسك بالقيم والعادات الراشدة والتخلص من الأمراض الروحية والقلبية أو النفسية (سمها ما شئت) مثل الشرك والرياء والنفاق والكذب وغيره من الصفات الذميمة. كما جاء ديننا بكل ما يدعم صحة العقل وسلامته بتربيته وإعطائه الموازين التي يفرق بها بين الحق والباطل، كما أفسح له المجال بالتدبر والإنجاز والاختراع والإبداع وعمارة الأرض في ضوء الوحي الإلهي. وجنب ديننا العقل كل ما يضره معنويًا من خرافات وأساطير وأوهام وحسيًا من خمر ومخدر... إلخ. وكذلك شجع ديننا على صحة الجسم بأن شرع له الطيبات من الرزق وحرم عليه الخبائث وقدم له الآداب الملائمة في المأكل والمشرب والمسكن.

أحمد:لقد فهمت ذلك يا شيخ رضوان ولكنني أتمنى لو تحدثني عن الصحة الجسمية وبعض مقوماتها.
رضوان:حسنًا... أنا لست طبيبًا ولكنني سأقدم لك بعض الوصايا التي اقتنعت بها وجربت بعضها على مدى حياتي الطويلة:
أولًا: **وثق علاقتك مع الله. فهو الخالق والرازق والشافي بيده الخير والصحة والعافية**، وعليك بالدعاء والإلحاح فيه. وحاول أن ترفع من مستوى إيمانك بصفة دائمة وتتخلص من الذنوب وأمراض القلب ففي هذا جوهر السعادة الذي بدوره سينعكس على البدن صحة وحيوية وجمالًا.

ثانيًا: **اشغل نفسك في أمور مفيدة، ونظم وقتك بحيث لا يكون للفراغ سبيل إلى حياتك**، فالفراغ أكبر مفسدة في حياة الإنسان قد يقود إلى الكسل والوساوس والأمراض والانحراف وتذكر قول رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ».

ثالثًا: **تذكر أنك أفضل الأطباء لعلاج نفسك، فتعرّف عليها واكتشف مواطن القوة والضعف فيها**، وصف لها العلاج المناسب مع الأخذ بعين الاعتبار أن أفضل علاج هو الوقاية وتوفير الشروط والإجراءات اللازمة لعدم حدوث أمر تعرف بالتجربة أنه مضر بصحتك.

رابعًا: **لا تستسلم لنصائح بعض الأطباء**، إذا لم تكن هذه النصائح مبنية على تحليل مفصل ودراسة جادة لحالتك. فيبدو أن الكثير من الأطباء في عصر السرعة ليس لديهم الوقت الكافي للاهتمام بمرضاهم، كما أن الطب في بعض مجالاته لا يزال يخضع لنظريات متعارضة تؤثر في آراء الأطباء ووصفاتهم الطبية. وارجع إذا أردت لوصفات الطب النبوي في كتبها المعتبرة.

خامسًا: **تذكر أنه لا يوجد علاج سحري للمرض إذا حل في الجسم**، وذلك لأن أغلب الأمراض تتطور عادة على مدى وقت طويل وتظهر فجأة في الجسم في فترات متأخرة، ومن ثم فإن العلاج قد يأخذ وقتًا طويلًا.

سادسًا: تذكر أن التكيف مع المرض قد أصبح وصفة طبية عصرية. ومن الأمثلة على ذلك آلام الظهر (التي تعتبر من أشهر أمراض العصر) حيث يصف لك الطبيب كيف تجلس على المقعد وكيف تقود السيارة وكيف تحمل الأشياء الثقيلة وكيف تنام... إلخ. فكن مستعدًا للتكيف متى ما دعت الحاجة إلى ذلك.

سابعًا: **تذكر أن الاهتمام بالتغذية من أهم أسباب الصحة الجسمية**. ومن هذا الاهتمام التركيز على النوع وليس الكم، وعدم الإكثار من الطعام والشراب مسترشدًا بقول نبينا الكريم: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلًا، فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس**»[1].

ومن هذا الاهتمام تحديد مواعيد الوجبات ما أمكن، والمحافظة على هذه المواعيد وترك الأكل بين هذه المواعيد، وعدم التعود على الأكل دون الشعور بالجوع. وتذكر هذا الأثر الرائع «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع». يا لها من كلمة بليغة تضمن بإذن الله البعد عن الأمراض وتبعد الإنسان عن الترهل والسمنة.

ومن الاهتمام بالتغذية عدم تأخير العشاء حتى لا يضطر الإنسان للنوم بعد وجبة ثقيلة، وإذا تعذر تناول العشاء مبكرًا فليكن خفيفًا ومشتملًا على أنواع سريعة الهضم. وعليك بالفواكه والخضروات والتمر واللبن ومنتجات الألبان، اجعلها في وجبتين على الأقل من وجباتك الثلاث. وتذكر أن الإكثار من القهوة والشاي، وهو أمر يفعله الكثير من الناس مجاملة للآخرين أو من قبيل العادة، له أثر سلبي على الصحة. وإذا كنت ممن لا يستطيع ترك ذلك تمامًا فعليك بالتحكم في الكمية التي تشربها وأن تحدد لذلك مواقيت معينة في اليوم والليلة.

(١) حديث رواه ابن ماجه.

ثامنًا: **تذكر أن التعود على التضحية براحتك الجسمية في سبيل إنجاز بعض الأمور**، ولو كانت مهمة، له تأثير عكسي على الصحة. فبعض الموظفين ورجال الأعمال يأخذون أعمالهم معهم إلى المنزل بعد أوقات الدوام الرسمي، وبعض الطلاب يسهرون الليل في المذاكرة، وبعض سائقي الشاحنات يقودون في أوقات متأخرة. وهذه الأمور وما شابهها فيها تضحية بالراحة الجسمية واستعمال للوقت المخصص للراحة في مزاولة العمل. ولا بأس من التضحية بالراحة في بعض الأوقات للضرورة ولكن المهم في الأمر عدم التعود على ذلك لأن التعود على ذلك قد يؤدي إلى ظروف أو أمور تحرم الإنسان من مزاولة عمله البتة. وتذكر قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «**إن شر الرعاء الحطمة، وإن المنبت لا أرضًا قطع ولا ظهرًا أبقى**»[1]. أي أن أسوأ من يمارس مهنة الرعي أولئك الذين يشقون على مواشيهم ويقسون عليها وأن من يستعمل الدابة ويشق عليها لا تقطع به أرضًا ويهلكها.

وهذا حديث عظيم يشير إلى أن الذي يشق على نفسه وعلى الآخرين لا يحقق ما يصبو إليه وقد يجد نفسه بسبب أسلوبه العنيف قد حرم من وسائل الفعل وتقطعت به الأسباب.

تاسعًا: **تذكر أن النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا له آثار إيجابية كثيرة على الصحة**. حاول أن تجرب هذا الأمر لعدة أيام وستجد الفرق. أقول جرب ذلك لأنني أعرف أن حياتنا المعاصرة بمناسباتها الاجتماعية المسائية ووسائل الإعلام وأوقات الدوام إلى غير ذلك جعلت مثل هذا الأمر في غاية الصعوبة. يقول نبينا الكريم: «**بورك لأمتي في بكورها**»[1]. مشيرًا إلى بركة الفترة الصباحية وخيرها العظيم، وعند نومك مبكرًا واستيقاظك مبكرًا ستجني الفوائد الكبيرة وربما ساعد ذلك مستقبلًا على تغيير النظام الاجتماعي وطريقة تعامله مع الوقت.

عاشرًا: **تذكر أن اختلاف البيئات الطبيعية وظروف الحياة له تأثير على الصحة الجسمية**. فعندما يسافر الإنسان قد يؤدي ذلك إلى عدم انتظام الوجبات اليومية، أو اختلاف الطعام، أو الشعور بالتعب والإرهاق وقد يقود هذا إلى اعتلال الصحة. وعند القيام برحلة برية في فصل الشتاء أو الربيع، على سبيل المثال، قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالبرد. وكذلك الأمر عندما يؤدي المسلم فريضة الحج أو الصوم

(١) حديث رواه أبو داود والترمذي
(٢) حديث رواه الترمذي.

قد يؤدي ذلك إلى شيء من عدم التوازن في النظام اليومي والتعب وتغير النظام الغذائي. من أجل هذا يجب تطوير حساسية نحو اختلاف الظروف الحياتية والطبيعية ومحاولة الحفاظ على الصحة وعمل الاحتياطات اللازمة لتخطي ما يمر على الجسم من تغيرات.

حادي عشر: **تذكر أن القلق من أكثر الأمراض النفسية في حياتنا المعاصرة فتكًا بالإنسان**. وهو مرض ينعكس مباشرة على الصحة الجسمية ويطور لدى الإنسان أمراضًا عضوية مستعصية.

ثاني عشر: تذكر أن التمارين الرياضية لها تأثير إيجابي على صحة البدن، فهي تحرك الدورة الدموية وتقوي العضلات وتذهب الكسل والخمول وتريح النفس. وينصح الأطباء بمداومة المشي يوميًا فهو أفضل أنواع الرياضة، كما ينصحون بمزاولة الرياضة ثلاث مرات أو مرتين في الأسبوع. ويمكن استشارة المختصين في هذا المجال لمزيد من المعلومات.

هذا يا أحمد ما لدي فيما يتعلق بالصحة العامة، وكما ترى المعلومات عامة وغير مفصلة وتحتاج لخبرة المتخصصين.

أحمد:شكرًا يا شيخ رضوان البركة فيما ذكرت إن شاء الله، أعتقد أننا في حاجة لإنهاء هذه الجلسة المباركة.

رضوان:حسنًا، تصبح على خير.

الأفكار باختصار

رجع أحمد إلى غرفته وفكر مليًّا فيما قاله رضوان هذه الليلة، وأخرج أوراقه التي كتب عليها بعض الملاحظات والأفكار وراجعها بسرعة. ثم أخرج مفكرته الشخصية وسطر الأفكار التالية:

- **لا يمكن تحقيق النجاح والاستمتاع به دون توفر صحة جيدة لدى الإنسان.**
- **الصحة الجيدة بمعناها الشمولي في الإسلام تعني صحة الروح والعقل والجسم.**
- **صحة الروح تعني سلامة المعتقد وارتباط الروح بملكوت الله سبحانه وتعالى وصحة العقل تعني التفريق بين الحق والباطل والتدبر والإبداع والبعد عن كل ما يذهب العقل ويؤثر في نشاطه من مسكر ومخدر وخرافة. وصحة الجسم تعني نشاطه وحيويته وخلوه من الأمراض.**
- **هناك اثنتا عشرة وصية مفيدة للمحافظة على الصحة الجسمية:**

الأولى: **توثيق العلاقة مع الله سبحانه وتعالى.**

الثانية: **إشغال النفس في أمور مفيدة.**

الثالثة: **تطبيب النفس.**

الرابعة: **عدم الاستسلام للنصائح الطبية غير المدروسة.**

الخامسة: **عدم توقع علاج سحري.**

السادسة: **التكيف مع المرض.**

السابعة: **الاهتمام بالتغذية.**

الثامنة: **عدم التضحية بالراحة الضرورية.**

التاسعة: **النوم والاستيقاظ مبكرًا.**

العاشرة: **تطوير الحساسية تجاه تغير الظروف الطبيعية والحياتية.**

الحادية عشرة: **الابتعاد عن القلق.**

الثانية عشرة: **المحافظة على التمارين الرياضية.**



الخاتمة

أمضى أحمد الثلاثة أسابيع الماضية منذ عودته من رحلته الممتعة في دراسة الأفكار والمفاهيم التي تم تناولها، وقرر استيعابها استيعابًا كاملًا والبدء في خطوات عملية لممارستها والمران عليها. كما أنه قام ببعض القراءات الإضافية لتوسيع اطلاعه على بعض المفاهيم المتخصصة.

أحمد يريد أن يكون سعيدًا في حياته، ويريد أن يكون ناجحًا في علاقاته الاجتماعية، وناجحًا في علاقاته الأسرية، وناجحًا في عمله، ويعتقد أن لديه حصيلة كبيرة من المعارف والمعلومات. ولكن المشكلة التي يشعر بها الآن هي كيف يطبق ويمارس الوصفات والإيحاءات التي قدمها الشيخ رضوان والتي تعلمها.

فكر أحمد، ثم فكر. فهداه الله إلى تجميع شتات أفكاره وتنظيمها في قائمة مرجعية تتكون من مائة فقرة. تمثل هذه القائمة المرجعية لأحمد فلسفة حياة كاملة ودليل إجراءات دقيقًا، يحاول أن يسير عليه لتحقيق ما يصبو إليه من سعادة ونجاح. وقرر أحمد أن يراجع هذه القائمة المرجعية كل يوم ويقوّم حياته في ضوئها، ومن ثم يتذكر ما نسي، ويستدرك ما فات، ويعدل سلوكه غير المرغوب ويبني عادات وسلوكيات جديدة.

تتكون القائمة المرجعية من مائة فقرة وهي التالي:

١) أربط سعادتي ونجاحي بالعلاقة الوثيقة مع خالقي والعبودية الحقة له، وأحاول دومًا الاقتداء بنبيي محمد صلى الله عليه وسلم.

٢) أحافظ على الصلوات الخمس في المسجد في أوقاتها.

٣) أؤدي جميع واجباتي وتكاليفي الدينية.
٤) أؤدي حقوق العباد.
٥) لا أساوم على قيمي ومبادئي.
٦) أتّبع الحكمة واللين عند التعامل مع الآخرين.
٧) أتأدب مع نفسي بمراقبتها ومحاسبتها والقسوة عليها.
٨) أداوم على التوبة وأجعلها سلوكًا دائمًا.
٩) أستعين بالله، وأتحكم في ذاتي، وأمسك بزمام نفسي وأربيها وأطوعها.
١٠) أحدد أهدافي بدقة ووضوح وأراجعها كل شهر.
١١) أضع أهدافي بعين الاعتبار وأنا أقوم بأدق التفاصيل اليومية.
١٢) أخطط لتحقيق أهدافي بطريقة واقعية ومتوازنة وأفعل ذلك كتابةً.
١٣) تخطيطي دائمًا يعكس الأولويات في حياتي الشخصية والأسرية والاجتماعية والوظيفية أو المهنية، وأحدد خطة سنوية أعمل في ضوئها قوائم شهرية وأسبوعية ويومية للأعمال والمسؤوليات.
١٤) أنفذ خططي بطريقة فعالة وأباشر عمل الأمور التي لها أولوية ثم المهمة بالترتيب.
١٥) أسأل نفسي في آخر اليوم: هل فعلت شيئًا ولو قليلًا؟ أو خطوت خطوة ولو صغيرة هذا اليوم تقربني من تحقيق بعض أو أحد أهدافي؟
١٦) أبني نجاحات صغيرة بعضها على بعض.
١٧) أباشر التنفيذ بطريقة دقيقة ولكنها مرنة.
١٨) أحاول الاستمتاع بأي شيء أفعله، أو على الأقل، أو أقوم بذلك عن طيب خاطر.
١٩) أستعد للأمور وأحضر نفسي لمواجهتها دومًا.
٢٠) أوجه دائمًا هذا السؤال لنفسي: «ما أفضل طريقة لاستغلال وقتي الآن؟». وبعد الإجابة أقوم بالتنفيذ فورًا.
٢١) أتابع وأتابع وأتابع مهامي وأعمالي وأتخلص من النسيان.
٢٢) أتعامل مع الموضوع مرة واحدة فقط وأعمل كل شيء في وقته.

٢٣) أراجع وأقوّم نواياي وأهدافي وأعمالي بصفة مستمرة وشاملة مرة واحدة في اليوم على الأقل.

٢٤) لا أضيّع وقتًا آسى فيه على ما مضى أو أتحسر على فشل سابق.

٢٥) أنظم وقتي ومواعيدي وارتباطاتي وأوراقي.

٢٦) أتخلص دائمًا من الأوراق غير المهمة وأقلل تكديس الأوراق وأحافظ على مكان عملي أو مكتبي نظيفًا.

٢٧) أحدد مكانًا لكل شيء فلا أضيع وقتًا للبحث عن أي شيء.

٢٨) ساعتي متقدمة ثلاث دقائق (حتى أكون في الموعد قبل الوقت وليس بعده).

٢٩) أتجنب وضع نفسي في مواقف الانتظار، وإذا حصل ذلك فلدي المهارات لاستعمال ذلك في قراءة القرآن والذكر أو القراءة أو الكتابة أو التخطيط أو الاسترخاء.

٣٠) أحاول الاستفادة من قدراتي وإمكاناتي.

٣١) أواجه مسؤولياتي الثقيلة والصعبة أولًا بأول.

٣٢) أواجه النتائج والعواقب المترتبة على حركتي ونشاطي.

٣٣) أبادر وأسارع في القيام بواجباتي ومسؤولياتي ومهامي ولا أنتظر الآخرين لتذكيري بما يجب أن أفعل.

٣٤) أسد منافذ الهروب، التي تهرب منها نفسي، عند مواجهة المسؤوليات والأعمال.

٣٥) أستعمل المفكرة الشخصية لكتابة المواعيد والالتزامات وتدوين المعلومات.

٣٦) أستعمل طرق التنظيم والتذكير المختلفة في مكتبي ومنزلي وأحاول تعلم أساليب جديدة بصفة مستمرة.

٣٧) أراجع عاداتي القديمة بين الفينة والأخرى وأغير العادات غير المرغوبة أو التي لا تتمشى مع تحقيق أهدافي.

٣٨) أستيقظ مبكرًا وأبدأ يومي بصلاة الفجر في وقتها.

٣٩) أستعمل الفترة الصباحية من اليوم في العمل والإنجاز.

٤٠) أركز في عملي وأنجز كل عمل على حدة ولا أنقطع عن عمل للقيام بالآخر إلا عند الضرورة.

٤١) أتجنب الانشغال في مجموعة أعمال في نفس الوقت.

٤٢) لا أقلق على بعض الأوقات التي يجبرني الآخرون على تضييعها أحيانًا.

٤٣) أعود نفسي على العمل لفترة طويلة عند مباشرة المهام وأتجنب العمل لفترات قصيرة متقطعة.

٤٤) أؤدي المهام الصعبة والأعمال الثقيلة على النفس في أول الدوام أو بداية فترة العمل.

٤٥) إذا شعرت بالتردد أو إضاعة الوقت أسأل نفسي مباشرة: ما الشيء الذي أتجنب عمله، وبعد ذلك أعمله.

٤٦) أتجنب غلبة الحماس والعواطف المؤقتة عند القيام بالأعمال، وأتعود على الديمومة والاستمرار والانتظام في العمل ولو بإنجاز قليل.

٤٧) أطبخ أموري على نار هادئة.

٤٨) أعطي نفسي راحة أو إجازة أو مكافأة بعد الانتهاء من عمل بعض المهارات الشاقة.

٤٩) أتجنب العمل أو التفكير فيه في إجازة نهاية الأسبوع إلا عند الضرورة.

٥٠) أهتم بالتفاصيل العملية.

٥١) أحاول الاستعانة بالآخرين وأفوض بعض أعمالي ومهامي لمن أثق بهم.

٥٢) أستعمل التعلم الهادف وأحاول الاستفادة القصوى من ذاكرتي.

٥٣) أطور الثقة في نفسي وأتخلص من مشاعر الإحباط وخيبة الأمل.

٥٤) أعمل بذكاء وفطنة وليس بالضرورة بكدح ومشقة.

٥٥) عند التعلم أستوعب المعلومات على مراحل وفترات متتالية وليس دفعة واحدة.

٥٦) لتثبيت المعلومات في الذاكرة أسترجعها بين فترة وأخرى.

٥٧) أستعمل قانون الربط في التذكر.

٥٨) أفشي السلام دائمًا.

٥٩) أحسن أخلاقي وأحتفظ بالابتسامة والبشاشة دائمًا.

٦٠) أستمع وأنصت باهتمام عند الحديث والمناقشة ولا أتشاغل أمام محدثي.

٦١) أعطي الآخرين فرصة للحديث والتعبير عن أنفسهم.

٦٢) أحترم الآخرين وأقدرهم ولا أستهزئ أو أسخر من أحد.

٦٣) لا أتحرج أو أخجل من السؤال عن أي أمر لا أعرفه.

٦٤) أهتم بلغتي وأختار العبارات المناسبة للمقام.
٦٥) أتجنب التذمر والشكوى.
٦٦) أتبع أصول الحوار والمناقشة.
٦٧) أتحكم بلساني ولا أتحدث إلا عند الحاجة.
٦٨) أبتعد عن الجدل والمراء وادعاء العلم.
٦٩) أتجنب إعطاء الناس انطباعات سريعة عن نفسي.
٧٠) لا أفرض رأيي بالقوة.
٧١) أتحرى الصدق وأبتعد عن الكذب.
٧٢) أنظم أفكاري وأستعمل مستوى الحديث الملائم.
٧٣) أتخلص من «اللزمات» الحركية واللغوية.
٧٤) أهتم بمظهري الخارجي.
٧٥) أستعمل من الكلام أطيبه مع الناس.
٧٦) أهتم بقضايا أمتي وشؤون مجتمعي وأشارك فيها.
٧٧) أحاول الإسهام في التطوع وأعمال البر.
٧٨) أمارس الشورى في كل أموري المهمة وأستعين بالخبراء والمخصصين عند الحاجة.
٧٩) أبتعد عن العزلة والأنانية والنزعة الفردية.
٨٠) أتعرف على الناس وأهتم بهم.
٨١) أتعرف على أهل الخير والعلماء والصالحين وأجالسهم.
٨٢) أحاول قضاء حاجات الناس قدر الإمكان.
٨٣) أزيد دومًا من معارفي وأجدد معلوماتي.
٨٤) عند مباشرة المهام والأعمال أركز على الإتقان وليس الإنجاز فقط.
٨٥) أتجنب القلق والهم بمباشرة الأعمال.
٨٦) أركز على التخصص في حياتي.
٨٧) أحاول دائمًا تنمية وتطوير ذاتي.

٨٨) أبتعد عن تعليق الأمور ولا أضيع وقتًا في الشعور بالذنب على أشياء لم أفعلها.
٨٩) لا أقبل أو أسلم بوضع غير ملائم، ولكن أسعى للتغيير بطريقة هادئة وحكيمة.
٩٠) أتعرف على الوسائل والأجهزة الحديثة ولا أخاف من استعمال ما يناسبني منها.
٩١) أتعامل مع الاجتماعات بطريقة تضمن الاستفادة منها.
٩٢) أواجه المشكلات وأتبع خطوات مدروسة متتالية عند حل أي مشكلة.
٩٣) أباشر صنع القرارات وأتبع خطوات مدروسة متتالية عند صنع أي قرار.
٩٤) أتحمل الفشل وأعمل على تحويله إلى نجاح بإذن الله.
٩٥) أفكر وأعمل بإيجابية وبمنظار الأمل والتفاؤل.
٩٦) أحاول وأحاول وأحاول وأكرر المحاولة عندما أرى بصيص أمل للنجاح.
٩٧) أشغل نفسي دومًا في أمور مفيدة وأتخلص بسرعة من أي نشاط ليس له نفع أو فائدة.
٩٨) أهتم بصحتي.
٩٩) أهتم بغذائي.
١٠٠) أحافظ على التمارين الرياضية.

الندوة العالمية للشباب الإسلامي

الندوة العالمية للشباب الإسلامي

تأسست: عام ١٣٩٢هـ الموافق ١٩٧٢م.

مقرها: الرياض- المملكة العربية السعودية.

طبيعتها: أول هيئة إسلامية عالمية متخصصة في شئون الشباب. وهي تضم أكثر من أربعمائة وخمسين منظمة شبابية وطلابية إسلامية منتشرة في القارات الخمس.

من أهدافها:

١- خدمة الفكر الإسلامي الصحيح على أساس من التوحيد الخالص.

٢- تعميق أسباب الوحدة الفكرية وتقوية روابط الأخوة الإيمانية بين الشباب المسلم.

٣- تعريف العالم بالإسلام بجميع الوسائل وعلى أوسع نطاق.

٤- توضيح ودعم الدور الإيجابي للشباب والطلاب في بناء المجتمع الإسلامي.

٥- دعم منظمات الشباب الإسلامي في جميع أنحاء العالم والتنسيق بينها ومساعدتها في تنفيذ برامجها.

الندوة العالمية للشباب الإسلامي

ص.ب: ١٠٨٤٥ الرياض ١١٤٤٣

الرياض	جدة	المدينة	الدمام	أبها
٤٦٤١٦٦٩	٦٦٧٢٨٣٣	٨٢٣٣٤٠٠	٨٤٢٥١١٦	٢٢٩٣٤٥٧

لقاءاتها العالمية: تعقد الندوة لقاءها العالمي كل ثلاث سنوات، وقد عقدت حتى الآن سبعة لقاءات عالمية تمت جميعها في الرياض باستثناء اللقاء الخامس الذي عقد في نيروبي بكينيا عام ١٤٠٢هـ واللقاء السابع الذي عقد في كوالالمبور بماليزيا عام ١٤١٣هـ وحضرها ممثلو المنظمات الإسلامية الشبابية والطلابية من جميع أنحاء العالم لاختيار أعضاء مجلس الأمانة العامة للندوة وللبحث في القضايا التي تهم الشباب المسلم.